КАК НЕ ВЫЖИТЬ ИЗ УМА, КОГДА ВОКРУГ ТАКОЕ

ДЕКАБРЬ
2016

Men's Health®

ТИНДЕР-СЮРПРИЗ
ИЩЕМ РЕАЛЬНЫЙ СЕКС В ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ
СТР. 108

ИВАН УРГАНТ
ОБ УДАРЕ НАГАЙКОЙ, МАТЧАХ NBA И УЗКИХ ЧРЕСЛАХ

by Hemdy

ФИТНЕС
МЫШЦЫ РАСТУТ ИЗ ГОЛОВЫ
АВТОРСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПО НАБОРУ МАССЫ

MHEALTH.RU

4 606895 000062 16012

16+

38 МУЖСКИХ ПОСТУПКОВ,
КОТОРЫЕ НУЖНО СОВЕРШИТЬ В РОССИИ

МН·ЭКСПЕРИМЕНТ
КАК ПРЫГНУТЬ С ВЫСОТЫ 233 М

+

БОЕЦ ММА
ЯСУБИ ЭНОМОТО
О ДЕТСКИХ БОЯХ

ЧЕМПИОН WRC
СЕБАСТЬЯН ЛЕБ
О ПЕРВОЙ АВАРИИ

ПИСАТЕЛЬНИЦА
СЭДИ ДОЙЛ
О ЖЕНЩИНАХ-ВЫСКОЧКАХ

GUCCI
Реклама. Гуччи Гилти. #ГилтиНотГилти

GUILTY
GUCCI GUILTY
GUCCI GUILTY
#GuiltyNotGuilty

Реклама. Туалетная вода. Туалетная вода для мужчин. Зима

DOLCEGABBANABEAUTY.COM

DOLCE & GABBANA

light blue

DOLCE & GABBANA
light blue
POUR HOMME
EAU DE TOILETTE

DOLCE & GABBANA
light blue
EAU DE TOILETTE

#DGLightbluewinter

Men's Health

12.16

НА ОБЛОЖКЕ

78
КАК НЕ ВЫЖИТЬ ИЗ УМА, КОГДА ВОКРУГ ТАКОЕ

82
ИВАН УРГАНТ
ОБ УДАРЕ НАГАЙКОЙ, МАТЧАХ NBA И УЗКИХ ЧРЕСЛАХ

87
38 МУЖСКИХ ПОСТУПКОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО СОВЕРШИТЬ В РОССИИ

108
ТИНДЕР-СЮРПРИЗ
ИЩЕМ РЕАЛЬНЫЙ СЕКС В ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ

120
МН-ЭКСПЕРИМЕНТ
КАК ПРЫГНУТЬ С ВЫСОТЫ 233 М

126
МЫШЦЫ РАСТУТ ИЗ ГОЛОВЫ
АВТОРСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПО НАБОРУ МАССЫ

+

76 БОЕЦ ММА ЯСУБИ ЭНОМОТО
О ДЕТСКИХ БОЯХ
62 ЧЕМПИОН WRC СЕБАСТЬЯН ЛЕБ
О ПЕРВОЙ АВАРИИ
68 ПИСАТЕЛЬНИЦА СЭДИ ДОЙЛ
О ЖЕНЩИНАХ-ВЫСКОЧКАХ

108
Статус: "Свободна"

by Hennady

ФОТО: MIKO LIM

Товар сертифицирован. Реклама.

#DontCrackUnderPressure

TAG Heuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

TAG HEUER AQUARACER CALIBRE 5

TAG Heuer является Официальным Хронометристом футбольного клуба «Манчестер Юнайтед» — одной из самых легендарных команд в мире. Известные как «Красные Дьяволы», игроки «Манчестер Юнайтед» 20 раз завоевывали чемпионский титул Премьер Лиги. Они никогда не сдаются под натиском.

БУТИКИ TAG HEUER

Москва, улица Кузнецкий мост, 7, (495) 621-90-40
Екатеринбург, улица Бориса Ельцина, 8,
Hyatt Regency Hotel, (343) 359-40-49

#DontCrackUnderPressure — Не сдаваться под натиском

12.16

78 Чем смазать свои шестеренки

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

64 Крылья и хвосты
Постигаем азы аэробатики

РАЦИОН

70 Хлебные места
Мы научим тебя печь то, с чем суп едят

ЕСТЬ МЕСТО

74 Скала Олд-Ман-оф-Хой
Знакомься с Меккой бейсджамперов

Поставь тело в угол
стр. 56

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

48 УТОМЛЕННАЯ ДИЧЬ
Сытное варево из оленей и кабанов

52 КОЛИ! КОЛИ, ЯСНО?
Каким топором рубить дрова этой зимой

53 МЕХ МЕХОМ
Нужно ли покупать жене натуральную шубу?

54 А ЧТО НА СЛАДЕНЬКОЕ?
Выбираем между сахаром и сахарозаменителями

56 УГОЛОК ПОБЕДИТЕЛЯ
Упражнение на перекладине, которое ты еще не делал

И еще 8 энергичных заметок

Пеки, Лелик, пеки
стр. 70

В НОМЕРЕ

НАШ ЧЕЛОВЕК

114 Не для бокса рожденный
Вспоминаем великого спортсмена Геннадия Шаткова

Реклама

AVENGER
HURRICANE

Максимально заряженный хронограф. Корпус Breitlight® диаметром 50 мм. Эксклюзивный мануфактурный калибр Breitling B12 с 24-часовым дисплеем. Официально сертифицированный хронометр.

BREITLING.COM

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

by Hennady

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

130 ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ФИТНЕСА
Научись восстанавливаться после тренировки

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ

134 Вперед в прошлое
Тестируем олдтаймеры

МАРШРУТ

138 Арктический конвой
Ford за полярным кругом

ТЕСТ-ДРАЙВ

140 Подрастающее поколение
Volkswagen Tiguan

126
“...твой мозг определяет, какие и как много мышечных волокон ему стоит подключить к предстоящей работе”

НА ОБЛОЖКЕ:
ИВАН УРГАНТ

ФОТОГРАФ:
СЛАВА ФИЛИППОВ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 О ЛЮДЯХ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
36 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
158 ДЕТАЛИ
170 ЗАЛ СЛАВЫ

ИСПОЛНЕН ВДОХНОВЕНИЯ.

GENESIS G90

GENESIS.COM

GENESIS

Дженезис. Реклама.

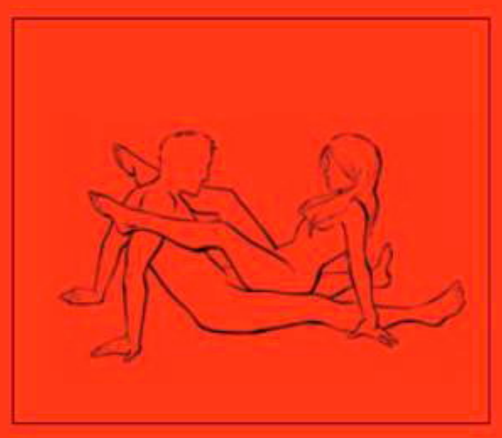
MHEALTH.RU

12.16

ЗАХОДИ НА ОБНОВЛЕННЫЙ MHEALTH.RU!

Генератор секс-поз от Men's Health

Не устающая радовать тебя новыми проектами, конкурсами и разделами, редакция MHealth.ru запустила новый увлекательный и полезный сервис — интерактивный путеводитель по сексу, который точно не даст тебе и твоей избраннице заскучать. "Суровый повар", "Огненное местечко", "Лестница в рай", "Стоящий дракон", "Маслобой" и даже "На даче с тачкой" — если тебе не терпится увидеть, как именно эти диковинные названия поз помогут тебе разнообразить вашу сексуальную жизнь, добро пожаловать на соответствующую страницу **mhealth.ru/kamasutra**



5 минут силы с Men's Health

Пришел на работу, сел за стол, да так и не встал из-за него до вечера — это про тебя? Дружище, ну нельзя же настолько наплевательски к себе относиться! Мы уже весь язык обболтали, убеждая тебя каждый час покидать рабочее место и делать хотя бы пятиминутный перерыв. Не знаешь, чем заняться в эти пять минут? Проведи их с пользой для тела — специально для тебя мы разработали сервис "5 минут силы с Men's Health", который позволяет выполнять короткие, но очень эффективные упражнения где угодно и когда угодно. Чтобы обеспечить себе активность в течение всего 8-часового рабочего дня, вырежи и повесь перед монитором 8 упражнений, которые особенно полюбились нашим читателям. А когда они тебе надоедят — заходи на MHealth.ru/5min и выбирай новые варианты 5-минутной активности.

Разбуди в себе зверя
mhealth.ru/5min/1582772/

Эх, прокачу!
mhealth.ru/5min/1582771/

Выносы бедра
mhealth.ru/5min/1582763/

Взбешенный поэт
mhealth.ru/5min/1582759/

Ловкий босяк
mhealth.ru/5min/1582758/

Одноногий слепец
mhealth.ru/5min/1582669/

Всему голова
mhealth.ru/5min/1582672/

Скотч в чистом виде
mhealth.ru/5min/1582680/

5 МИНУТ СИЛЫ С MEN'S HEALTH
ЗАДАНИЕ №13
Скотч в чистом виде
СЛОЖНОСТЬ
Обмотай лодыжки скотчем, связав ноги одна с другой, и скачи во весь опор, как будто только что вырвался из плена. Твоя задача — проскакать 50 м в спокойном темпе, а потом, размявшись, преодолеть то же расстояние в полтора раза быстрее. Соревновательная составляющая лишь облагораживает дело: прыжки наперегонки с коллегами подключают твои скрытые ресурсы и позволяют выиграть, скажем, чашечку кофе.
ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ

АУКЦИОН MEN'S HEALTH

Ты ведь не забыл, что любая твоя активность на MHealth.ru прибавляет тебе Сил? Очередной тур нашего Аукциона в самом разгаре. Заходи на страницу проекта, выбирай понравившийся лот и включайся в борьбу! Читай и комментируй статьи, участвуй в опросах, проходи тесты, и новейшие смартфоны, высокотехнологичные планшеты, элегантные часы и прочие нужные любому мужчине вещи — все это может стать твоим. Достаточно лишь приложить Силы. Удачи! **mhealth.ru/lot**

Реклама. Настоящие часы для настоящих людей. Швейцарские часы, производство с 1904 г. Орис Артикс Скелетон

real watches for real people

Oris Artix Skeleton

Автоматический механизм, многокомпонентный стальной корпус
Темно-серые и черненные детали скелетонированного механизма
Люминесцирующие стрелки и индексы
Сапфировое стекло с внутренним просветляющим покрытием
Водонепроницаемость 100 м/10 АТМ

БУТИК ORIS +7 (495) 204 1906 | Информация о точках продаж: www.oris.ch

ORIS
Swiss Made Watches
Since 1904

Men's Health

Максим Семеляк
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Владислав Рябинин
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Антон Иванов
РЕДАКТОРЫ
Арсений Виноградов, Антон Зоркин
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
Ольга Сабельникова
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Георгий Костава
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Вера Полякова
ДИЗАЙНЕРЫ
Николай Егоров, Алексей Яковлев
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**
ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH
Дмитрий Сироткин
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Николай Тарасов

РЕДАКТОР САЙТА MHEALTH.RU
Глеб Короленко
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ
Елена Котляр
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
Алиса Мовчан

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Мария Арзамасова, Андрей Бундин, Александр Беленький, Мария Волобуева, Лев Ефимов, Дмитрий Журавлев, Юлия Инозенцева, Светлана Комарова, Настя Ларкина, Слава Филиппов

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health. В журнале также использованы шрифты Giorgio Sans и First Prize.

Маргарита Тырина
УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

КОРПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ
Мария Каменская
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА
Оксана Мащенко
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елизавета Кузина
МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖЕ ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЫ
Тимур Фрозов
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Екатерина Колонтаева
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Максим Баикин
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР
Елена Скокова
ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ
Александр Попов

ФОТОСТУДИЯ
Александр Зеленцов, Алексей Трясков
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Антон Волков

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ
Ольга Девальд
МЕНЕДЖЕР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ
Наталия Симонова
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Петр Шамаев
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ПОДПИСКЕ
Александр Малеш

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ
Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Москоутаймс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Степанова
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР
Александр Карпов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва ООО "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; ОАО "Агентство Роспечать", т.: (495) 921-25-50; ООО "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; ООО "Пресс Логистик", т.: (495) 974-21-31; ЗАО "АРиА АиФ", т.: (495) 748-30-33; ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; ООО "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; ООО "Ритейл Медиа Групп"/ООО "АПП МК-Подписка", т.: (495) 665-40-58; ООО "Рус Пресс", т.: (495) 933-08-32; ООО "МАП", т.: (495) 974-21-31; ООО "МедиаСелект", т.: (295) 788-33-54

Барнаул: АО "Роспечать Алтай", т.: (3852) 63-73-32
Владивосток: ООО "Строка", т.: (4232) 45-87-06
Волгоград: ООО "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04
Воронеж: ООО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50
Екатеринбург: ГК "Апрель Логистик", т.: (342) 345-28-01
Казань: ООО "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62
Калининград: ООО "Комсомольская правда Калининград — Новости 39", т.: (4012) 706-705
Краснодар: ООО "ЮгМедиа Пресс", т.: (861) 210-10-31; ООО "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74
Нижний Новгород: ООО "АРПП Шанс Пресс", т.: (831) 416-80-09
Новосибирск: АО "АРПИ "Сибирь", т.: (383) 227-71-67
Пенза: ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43
Пермь: ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75
Пятигорск: ООО "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13
Ростов-на-Дону: ООО "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; ИП "Белоножко Е.Е.", "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94
Самара: Самарское ОАО "Роспечать", т.: (846) 334-29-89; ООО "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50
Санкт-Петербург: ООО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40; ООО "Метропресс", т.: (812) 275-10-58
Саратов: ООО "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00
Тюмень: ООО "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 27-45-00
Ульяновск: ООО "Мозаика-Ньюс", т.: (8422) 41-46-22
Чебоксары: ООО "Прессмарк", т.: (8352) 55-10-63
Челябинск: ООО "Азбука", т.: (351) 268-99-11
Хабаровск: ООО "АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49
Беларусь: ООО "Росчерк", т.: (10-375-17) 331-94-27(41); ООО "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69
Казахстан: ТОО КГП "Бурда Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87
Прибалтика: ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98

АРХИТЕКТУРА КАК ВДОХНОВЕНИЕ

МАЯК ЕВРОПА ПОИНТ, ГИБРАЛТАР

OCEAN STAR*

MIDO®

SWISS WATCHES SINCE 1918

WWW.MIDOWATCHES.RU

*РЕКЛАМА ОУШЕН СТАР

МУЖСКОЙ. РАЗМЕР.

Сиденья ergoComfort[1] с электроприводом

Car-Net App Connect, USB[2] и навигация

8-ступенчатая автоматическая коробка передач

Дополнительный подогреватель двигателя

Высокий дорожный просвет 249 мм

Новый Volkswagen Amarok от 2 131 200 ₽[3]

Любить комфорт, но не зависеть от него. Быть привлекательным, но не бояться «грязной» работы. Заботиться о безопасности, но уметь рисковать. Иметь дело с любыми сложностями, но легко преодолевать их. Вот что значит быть настоящим мужчиной.
Новый Volkswagen Amarok с системой полного привода 4MOTION вывезет из любой ситуации.

Дополнительная информация — по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen-commercial.ru. Изображённый автомобиль оснащён дополнительным оборудованием, которое устанавливается за дополнительную плату.

[1]ЭргоКомфорт. Сиденья отмечены наградой немецкой ассоциации «Здоровая спина».
[2]Кар-Нет Апп Коннект, ЮЭсБи. [3]Цена указана на новый Volkswagen Amarok в комплектации «Трендлайн» при покупке у официальных дилеров Volkswagen. Реклама

Men's Health®

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS
John Ville
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
CONTENT COORDINATOR
Olga Sizova
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2016 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

moscow times

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-63564 от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Тираж: 150 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
20 000 экземпляров

Декабрь 2016 (№ 218)
Главный редактор: Семеляк М.А.
Дата выхода в свет: 15.11.2016
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Отпечатано в типографии:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

РЕКЛАМА. ВЕРСАЧЕ ПУР ОМ ДИЛАН БЛЮ. VERSACEPARFUMS.COM

VERSACE
pour homme
DYLAN
BLUE

НОВИНКА

ИЛЬ ДЕ БОТЭ

ЗДЕСЬ ЖИВЕТ КРАСОТА

iledebeaute.ru

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Дмитрий Васильев

АРХЕОЛОГ

"Зима — время классифицировать и анализировать информацию, полученную во время летних раскопок: например, о городе Саксин VII–XIV веков, который мы откапываем на нашем Самосдельском городище под Астраханью. Теперь мы знаем время начала мощной трансгрессии, наступления Каспийского моря на сушу, благодаря чему к середине XIV века была затоплена вся восточная половина дельты Волги. Собственно, эта трансгрессия и погубила Саксин".

МН Как и тебе сделать археологическое открытие — смотри на стр. 93.

Грэм Уорски

СПЕЦИАЛИСТ ПО БАНДЖИ-ДЖАМПИНГУ

"Мы занимались техническим обслуживанием аттракционов в нашем сочинском Скайпарке. Конечно, это бизнес, но я считаю, что в том числе мы и меняем людей, помогаем им переступить через свой страх и понять про себя что-то новое".

МН На стр. 120 читай, как через себя пытался переступить редактор МН.

Олег Сивцов

ФОТОГРАФ

"Просидел месяц в якутском селе с оленеводами, жил их жизнью и снимал их. Иногда так нужно делать — полностью менять окружение, темп жизни. Вернулся в Москву другим человеком".

МН На стр. 94 Олег делится впечатлениями от плато Путорана.

Тим Эммет

БЕЙСДЖАМПЕР

"Много бегал по сельской местности у нас в Великобритании. Проселочные дороги, тропинки, свежий воздух. Чувствовал себя после этого отлично отдохнувшим!"

МН На стр. 74 читай про скалу в Шотландии, с которой Эммет спрыгнул с парашютом.

Юрий Бурлак

ПЛОВЕЦ

"Я продолжаю плавать, хожу в бассейн каждую неделю. Когда-то это занятие спасло меня от серьезного недуга, а теперь — неотделимая от меня часть жизни. Не надоедает!"

МН Юрий сообщает амбициозные планы на будущий год — на стр. 100.

ФОТО: СООБЩЕСТВО "САМ.ГОР. (САМОСДЕЛЬСКОЕ ГОРОДИЩЕ)" VK.COM/CLUB490145

BOSS

HUGO BOSS

THE SCENT

FOR HER. FOR HIM.

HUGOBOSS.COM

Реклама. БОСС ХЬЮГО БОСС. АРОМАТ. ДЛЯ НЕЕ. ДЛЯ НЕГО.

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Всякому мужскому журналу свойственно впадать в грех судейства и экспертной оценки — особенно когда речь заходит об отечественных реалиях и необходимости их расстановки в призовом порядке. Что касается искомых реалий и их расстановки, то тут мы, в общем, не исключение — тоже вот затеяли что-то вроде специального русского номера. Однако никаких призовых порядков ждать не придется: мы не назначаем ни людей года, ни надежд, не призываем ничем гордиться и не предсказываем будущее с точностью до наоборот. Коротко говоря, мы подумали о России как об одной сплошной территории возможностей. Возможностей совершить безоценочный мужской поступок, смысл которого каждый волен понимать по-своему. Это может быть шальная пробежка от Владивостока до Москвы или куда как осмысленное восстановление разрушенной усадьбы, донорство костного мозга или обучение джиу-джитсу по воронежской системе. Главное, что мы предлагаем, — это не оценка, а непосредственное участие.

Россию когда-то сравнивали с ледяной пустыней, по которой ходит лихой человек. Что ж, даже если принять во внимание этот суровый вариант развития событий, то ведь и в нем можно разглядеть условный мужской поступок, пусть и на грани экстрима. Стоит задуматься хотя бы над тем, как красиво может выглядеть подобная прогулка. Особенно если этот лихой человек — ты сам.

Максим Семеляк
главный редактор

4 ЦИТАТЫ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Ледоколы с ядерными силовыми установками производят только у нас в стране. Мощные суда способны бороздить арктические районы, разбивая льды толщиной под три метра. **СТР. 88**

2

Почти четверть россиян и россиянок знакомятся друг с другом в интернете и только потом встречаются в реальной жизни. **СТР. 110**

3

Страх высоты — инстинкт, нормальная защитная реакция мозга на вероятность падения. Эта боязнь есть у многих млекопитающих, в том числе и у домашних животных. **СТР. 122**

4

На короткие дистанции, в трактир или в гости ездили на дрожках — это открытые повозки, запряженные одной лошадью. Если денег мало, садились к ванькам — так называют бедных извозчиков. **СТР. 170**

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ INDEPENDENT MEDIA

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

Ladies Heart Beat
Automatic[2]

Гвинет Пелтроу
поддерживает DonorsChoose*

live your passion[1]

Подробная информация на foundation.frederiqueconstant.com

PROTIME
DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России, Москва, ул. Веткина, 4, тел. 8 (495) 926 0700
Полный список авторизованных точек продаж можно узнать на сайте www.protime-distribution.com

Реклама. [1] Живи со страстью [2] Лейдиз Харт Бит Автоматик * Донорс Чуз

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ВЫРВАЛСЯ ИЗ СЕТЕЙ

Читая статью “Пора выпутываться” в сентябрьском номере, задумался о том, сколько времени я провожу в социальных сетях. Открыв статистику использования приложений, я, мягко говоря, был шокирован и принял решение попробовать отказаться от соцсетей на некоторое время. Чтобы не было даже малейшего соблазна обновить ленту или полистать фотки симпатичной коллеги из отпуска, на время поменял смартфон на старую “нокию”, не один год пылившуюся на полке. Результат не заставил себя долго ждать. Мысли о том, что я перегружен на работе, пропали через неделю. Меня не отвлекали постоянные уведомления. Я наконец-то мог сосредоточиться и ни на что не отвлекаться. Внезапно появилось свободное время, которое я с удовольствием трачу на самообучение или прогулки. Огромное спасибо!

АРТУР

МН Артур, мы всегда рады, когда наши советы находят того, кому они нужны. А смартфон Alcatel IDOL4S, в комплекте с которым идут VR-очки и который мы обещали автору лучшего письма, ты подаришь кому-нибудь на Новый год, ведь так?

ИЗ ОБСУЖДЕНИЯ НОЯБРЬСКОГО НОМЕРА НА MHEALTH.RU

Приятный сюрприз был обнаружен мной в почтовом ящике, а именно новый номер МН. Ознакомившись с номером, пришел к выводу, что акцент сделали на автомобилях, отлично!

Купил номер, очень доволен. Прочитал пока половину, стараюсь растянуть удовольствие. Вообще я впервые приобрел журнал МН — и мгновенно же затянуло. Как и сайт. Столько много полезных и интересных статей, советов, высказываний, историй! Единственное, что жаль, — так это то, что нет возможности купить предыдущие выпуски номеров. Прошлых месяцев и годов.

Пополнение

Приветствую! Пока в недрах редакции рождается очередной номер, у меня родится дочка. Не знаю, можно ли такого качества фотографию разместить в журнале, но представляете номер, в котором через 18 лет моя, уже взрослая, дочка позирует с номером за ноябрь 2016 года, где она еще в животике у мамы! Может, у вас найдется для этого немного места?

ИВАН ГОЛУБЕВ

Голос отца

Хочу предложить создать новую тему для журнала. Почему бы не попробовать написать об отношениях отцов и детей, ведь многие читатели наверняка работают больше, чем находятся дома: это и командировки, и задержки на работе, да попросту по профилю работы зачастую не получается проводить достаточно времени со своим чадом, и никакие игрушки и прочие подарки не заменят отцовского внимания.

ВЛАДИМИР ПОКРОВСКИЙ

МН Владимир, на MHealth.ru есть раздел “Все о радостях отцовства” — там ты найдешь архивные статьи на эту тему. Пока мы новые пишем.

Хищницы

Ваш журнал все время учит быть добрым и благородным; в опросах указано, что женщины больше всего ценят в мужчине доброту и щедрость... А вот с этой самой “добротой” лично мне живется крайне тяжело. Оговорюсь: дисциплина, сила воли, критическое мышление (вроде бы) присутствуют, но вот уступчивость, бесконфликтность и сочувствие просто мешают жить. С девушками замечаю: сначала общаются с небольшой осторожностью и тактичностью, а как услышат мою вежливость и искренность, начинают наглеть и общаться совсем иначе. Знаете, как хищницы, почуявшие слабость.

ДЕНИС, 25 ЛЕТ

МН Если говорить о женщинах, то мы уверены: одна из них оценит твою щедрость, и тогда ты поймешь, что был прав. А вот для иных житейских ситуаций нужно иметь в запасе животный оскал. Ну так, на всякий случай.

Автор письма месяца в январе получит годовой запас моторного масла Zic. Специалисты Zic помогут подобрать масло, идеально подходящее именно для твоего автомобиля.

РЕКЛАМА

Но чем старше я становился, тем чаще возникали ситуации, заставляющие сомневаться: а может, есть он, этот характер? Может, мы все-таки особенные?

Например, только в России я слышал, как глубокой летней ночью, где-то в четвертом часу, сонную тишину разрывает крик отчаянья с улицы: “Люди! Помогите! Как начинается второй куплет “Катюши”?” — И в ответ не матерщина, а добродушное: “Выходила, песню заводила...”

Только в России я полтора часа стоял в живой очереди, чтобы пробиться к электронной. Только у нас многие родственные связи держатся на желании пристроить кабачки. Только в России есть такая профессиональная характеристика, как “мудак” — ею пользуются эйчары. Только здесь я видел, как мужчина спешит открыть дверь женщине, одновременно обзывая ее проституткой. Только в России длинный путаный тост считается профилактикой легкомысленного пьянства. И только у нас реклама цирковых гастролей может строиться на уникальном торговом предложении “Цирк отапливается!”. И т.д. и т.п.

Окончательно и бесповоротно я уверовал в национальный характер, когда во дворе пятиэтажки неподалеку от гостиницы в провинциальном городе Б. увидел десять огромных снежных колобков ростом со среднестатистического мужчину. Две дворничихи пытались сдвинуть самый маленький шар с места, но куда там.

Сказать, что я был потрясен, — ничего не сказать. Один человек скатать эти десять шаров, ясное дело, не мог. И два не смогли б. И даже у троих вряд ли бы получилось. Говоря суконным языком следствия, тут действовала организованная группа.

Чтобы прикатить эти колобки в одно место, через канавы, понадобятся старания пяти-шести взрослых людей. Дело небыстрое: уйдет час-другой, а с перекурами и все три. А теперь вопрос: зачем пятеро взрослых будут три часа целеустремленно катать огромные снежные колобки? Назовите хоть одну рациональную причину, помимо физкультуры. В искусстве это называется акционизмом. Но акционизм — это холодный расчет. А тут — бескорыстный порыв и потрясающий коэффициент бесполезного действия при огромных трудозатратах. Как часто я встречал это сочетание в работе соотечественников! Сколько раз сам становился его жертвой!

Целый день я думал про национальный характер и загадочную русскую душу. Вечером специально пошел во двор с колобками, чтобы узнать, кто же эти пятеро героев.

– Да это китайцы с рынка развлекаются, — объяснила сердитая дворничиха. — Снега они не видели, что ли? Делом бы лучше занялись.

Тьфу ты.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

74% РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10–20 ЛЕТ НАШ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР ИЗМЕНИЛСЯ.

КАК ИМЕННО? НИЖЕ — ПЯТЕРКА САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ МНЕНИЙ:

17% “ЛЮДИ СТАЛИ ЗЛЫМИ, АГРЕССИВНЫМИ, ЗАВИСТЛИВЫМИ”

13% “ЛЮДИ СТАЛИ РАВНОДУШНЫМИ, ЭГОИСТИЧНЫМИ”

10% “ИЗМЕНИЛИСЬ ЖИЗНЬ, ВЗГЛЯДЫ НА ЖИЗНЬ, МНОГОЕ ИЗМЕНИЛОСЬ”

9% “ЛЮДИ СТАЛИ НЕДОВЕРЧИВЫМИ, ЗАМКНУТЫМИ, ОСТОРОЖНЫМИ”

8% “ЛЮДИ СТАЛИ ЖАДНЫМИ, КОРЫСТНЫМИ”

ФОНД “ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ”, 2013

К

Как и подобает русскому немцу, я родился большим патриотом России в твердой уверенности, что наши степи — самые бескрайние, ивы — самые плакучие, а краб — самый камчатский. Увы, активное познание мира несколько пообтрепало мой великорусский снобизм. В какой-то момент я даже был готов признать, что степи, ивы и пролетарии всех стран — более или менее одинаковые. Доброта и доверчивость, лень и соборность, одежда на вырост и желание во что бы то ни стало найти виноватого — все это встречалось и в греках, и в варягах.

В различных дисциплинах — от социальной психологии до культурологии — можно наткнуться на такое понятие, как национальный характер. Чаще всего его используют для описания устойчивых особенностей поведения какого-либо народа. Единого мнения по поводу национального характера в ученом мире, естественно, нет (половина исследователей вообще считает его выдумкой). И действительно, весь мой опыт общения с иностранцами говорит в пользу скептиков. И греческая старушка Линда, стиравшая полиэтиленовые пакеты, и незнакомый немец, втихаря подливавший шнапс в лагер, и канадский медиаменеджер Оливер, качающий баррели березового сока, и черногорский телемастер, мастер откладывать дела на потом, и турецкие электрики, после которых “авось” просто язык не поворачивается назвать русским, — все эти люди сделали меня убежденным космополитом.

Реклама. АРОМАТЫ ЛАКОСТ Л.12.12 МАГНЕТИК. ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА ДЛЯ НЕЁ.
EAU DE PARFUM
МЕНЬШЕ ГОВОРИ,
БОЛЬШЕ ИГРАЙ.
НОВИНКА L.12.12 MAGNETIC
ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЁ.
LACOSTE

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Сто раз слышал от разных людей, что сидячая работа ужасно вредна и что работать стоя — намного полезнее. Так ли это?

ОЛЕГ

КЕЛЛИ СТАРРЕТТ, ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР, СПЕЦИАЛИСТ ПО ЛФК, АВТОР КНИГИ DESKBOUND: STANDING UP TO A SITTING WORLD

Пока научное сообщество юлит и выдает всяческие оговорки в духе “сидячая работа вредна, но...”, я скажу тебе прямо: слишком долгое времяпрепровождение на заднице грозит большими проблемами в будущем (прежде всего речь идет о “застое” в сердечно-сосудистой системе и о нагрузке на позвоночник). При этом я не сторонник фраз типа “сидение — это новое курение”. Хотя бы потому, что долго стоять ничуть не полезнее (спроси, как обстоят дела с коленями у тех, кто вынужден работать стоя). Сидишь ли ты, стоишь ли — проблема в том, что ты в любом случае не двигаешься. Я всем сердцем поддерживаю идею хотя бы половину рабочего времени проводить на ногах, а не на пятой точке, но главный мой совет — как можно больше двигаться. Встань, пройдись, поднимись на другой этаж, сходи в магазин, разомнись — регулярно делай хоть что-нибудь, что позволяет работа.

ФОТО: JOBE LAWRENSON

LG
Life's Good

LG TWIN Wash™

Время — ваш главный ресурс, который нуждается в экономии! Представляем стиральную машину **LG TWIN Wash™** с двумя отдельными барабанами, которая позволяет запускать два цикла стирки одновременно. Не выбирайте – стирайте! Белые вещи и цветные, обычные и деликатные, сильно загрязненные и едва испачканные! Стирайте все сразу, будьте в белом, цветном и стильном одновременно!

www.lg.com/ru

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЖИЗНИ

реклама

True Steam®

DD MOTOR Direct Drive Motor 10 YEAR WARRANTY [1]

Inverter DirectDrive [2]

НЕДЕЛЯ МОДЫ В МОСКВЕ
СДЕЛАНО В РОССИИ

[1] 10 лет гарантии на мотор с прямым приводом
[2] Инверторный мотор с прямым приводом
[3] Модель стиральной машины может отличаться от изображенной на фото.

Информационная служба LG Electronics RUS: 8-800-200-76-76 (бесплатная горячая линия по России)

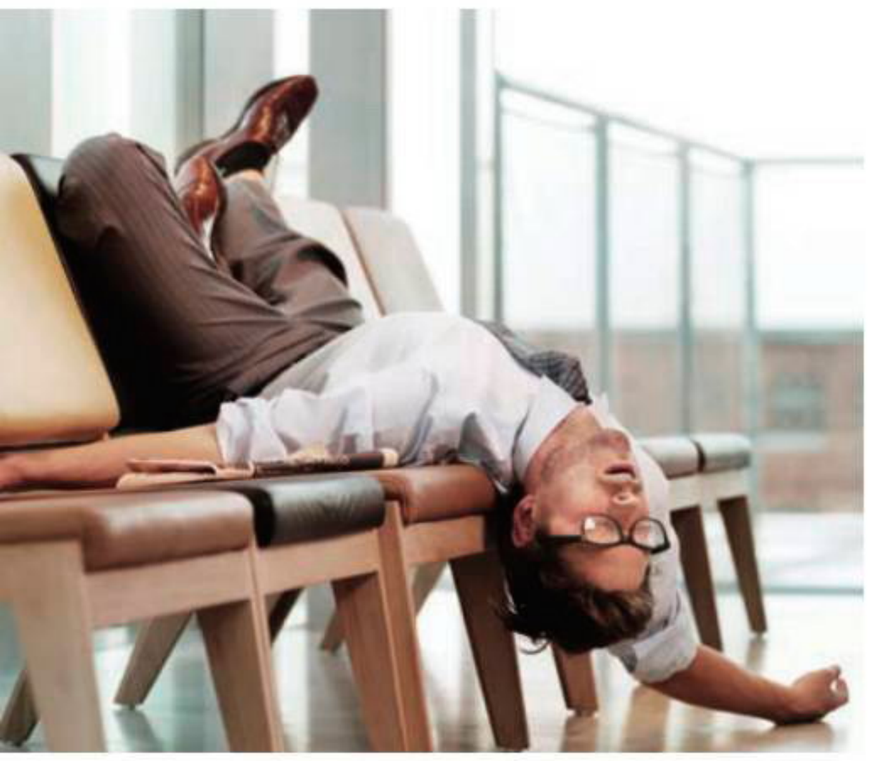
Партнер «Недели моды в Москве»

Я тут впервые столкнулся с истерикой — причем не у подруги, а у друга — и понял, что не знаю, как быть. Как легче всего успокоить человека в таком состоянии?

РОБЕРТ

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ СКОРОЙ ПОМОЩИ

Мне регулярно приходится иметь дело с истерикой: у кого-то причина в душевной болезни, кто-то стал свидетелем какой-то крайне неприятной ситуации. И я точно знаю одно: главное, чего ты не должен делать, — так это тоже впадать в истерику. Сделай вид, что контролируешь ситуацию, будь главным здесь и сейчас, сохраняй спокойствие, говори уверенно. Твоя уверенность в том, что все хорошо, в конце концов передастся другому человеку — а именно это тебе и нужно.



Я недавно окончил университет, пошел на работу. Компания небольшая, крупных проектов нет, но вот незадача: стресс одолевает меня. Любые мелкие проблемы — повод для бессонных ночей, сомнений и дурацких мыслей. Даже начальник советует мне меньше по мелочам париться. Как сохранить психическое/психологическое здоровье и повысить уровень стрессоустойчивости?

ЖЕНЯ БОЛОННИКОВ

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ", ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

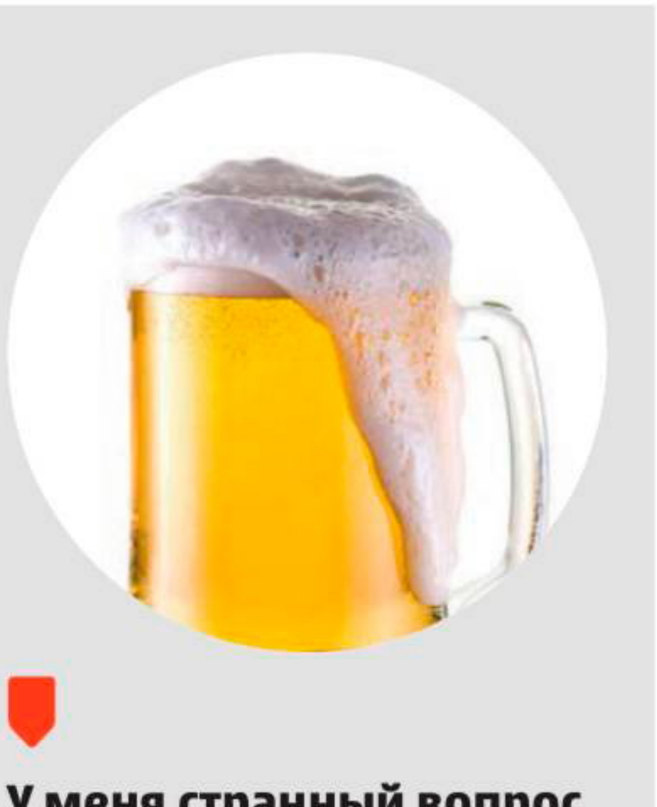
Стресс — это вообще болезнь современного городского жителя. В той или иной степени все мы ему подвержены. Но если проблема мешает жить и работать, то следует с ней бороться. К сожалению, иногда процесс борьбы требует даже приема препаратов по назначению врача. В странах Западной Европы и США до 20% офисных работников эпизодически или регулярно принимают антидепрессанты, но я предлагаю попытаться обойтись без них. Во-первых, твоя проблема может быть следствием недостатка витаминов. Так что попробуй пропить курс поливитаминов, причем выбери богатые магнием, витаминами B_6 и D. Кроме того, уменьши в рационе количество легкоусвояемых углеводов. Старайся высыпаться, причем в комфортных условиях, и ложиться спать не позднее 23:00. Думаю, спокойная классическая или релаксирующая музыка на рабочем месте также поможет тебе (если это возможно, конечно). Плюс йога или медитация в такой ситуации спасали многих. Ну и самое главное — регулярные физические нагрузки: бассейн, пешие прогулки, фитнес, то есть все, что поможет переключить внимание и настроить организм на борьбу со стрессом.

В интернете часто пишут о том, что "такой-то продукт сжигает жир". Может ли вообще еда сжечь мой жир?

ALAN

КРИС МОР, ДИЕТОЛОГ

Это все, конечно, ерунда — все эти спекуляции на тему того, что "правильная" еда подстегивает метаболизм, благодаря чему в организме "сгорают" избытки жира. Когда ты поешь, обмен веществ в принципе ускоряется — чтобы пища переварилась и превратилась в энергию, необходимую для функционирования всех твоих внутренних систем. Но ни один из продуктов не ускоряет метаболизм надолго, то есть так, чтобы в итоге расходовались жировые запасы. Подобные свойства приписывают, например, острому перцу и сельдерею, но исследования говорят об обратном: ни тот, ни другой продукт не оказывают сколько-нибудь серьезного длительного эффекта на обмен веществ.



У меня странный вопрос. Вот пьешь с друзьями пиво. Бокал, второй — в туалет не хочется. А потом сходишь разок — и как будто клапан срывает, без конца бегаешь. Почему так?

БОРИСКА

ЭЛИЗАБЕТ КАВАЛЕР, УРОЛОГ

Давай разбираться. В тебя попадает много жидкости. Алкоголь — диуретик. При этом на первые позывы сбегать в туалет ты не обращаешь внимания — с друзьями-то интереснее. Чем дольше ты терпишь, тем сильнее напрягаются мышцы вокруг твоего мочевого пузыря. Потом ты бежишь в туалет, мышцы наконец расслабляются, и в качестве разрядки после стресса у них начинается спазм, то есть они непроизвольно сокращаются, заставляя тебя вновь и вновь хотеть писать. В следующий раз не терпи. И лучше сходи в туалет в самом начале встречи с друзьями, перед первым бокалом пива.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

реклама

LG styler[1] | Паровой уход за одеждой

Станьте свидетелем революции в области ухода за одеждой!
Просто разместите свои вещи на удобных подвижных вешалках внутри парового шкафа **LG Styler**[1], который освежит их, уменьшив концентрацию неприятных запахов, аллергенов[2] и количество складок с помощью технологии **True Steam®**. А специальный встроенный пресс в **LG Styler**[1] поможет вернуть стрелки на ваших брюках.

LG
Life's Good

www.lg.com/ru

Высокие технологии для жизни

True Steam®

SMART INVERTER COMPRESSOR 10 YEAR WARRANTY [3]

[1] Стайлер [2] Подтверждено сертификатом BAF (Британский фонд по борьбе с аллергией)
[3] 10 лет гарантии на инверторный компрессор

Информационная служба LG Electronics RUS: 8 (800) 200-76-76 (бесплатная горячая линия по России)

НЕДЕЛЯ МОДЫ В МОСКВЕ
СДЕЛАНО В РОССИИ

Партнер «Недели моды в Москве»

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Мне 22, учусь в магистратуре, инженер, работаю по специальности. Я обычно во время близости с мадемуазель на финише невероятно громко ору. И чувствую себя при этом неуютно, стесняюсь. Как девушки относятся к этому? Когда “отдыхаю” один — такого не происходит, но когда девушка, например, делает минет — ору.

МИХАИЛ

По-моему, ты, Миша, настоящий подарок для женщин. По крайней мере для женщин, с которыми ты спишь (насчет тех, кто живет через стенку, не поручусь). Я вот сейчас окинула циничным взором всех своих мужчин и пришла к выводу, что за ре-е-е-едким исключением парни — молчуны. Максимум сопят в процессе и ойкают под финал. А зря. Потому что звуки — они и возбуждают, и информируют, что все идет как надо. А с молчунами мы, женщины, зачастую только на финише со 100-процентной уверенностью чувствуем, что партнер не спит и не умер, а, напротив, жив и полностью удовлетворен происходящим. Меня, конечно, немного смутило слово “ору”. Одна моя подруга, чей бойфренд любил покричать (да так, что даже у соседей уши закладывало), однажды не выдержала и запихала ему в рот футболку. Ну то есть вывод очевиден: если партнерша пытается заглушить твои завывания рукой/ртом/футболкой, то имеет смысл уменьшить громкость. Если нет — голоси в свое удовольствие. Потому что практика показывает: вытянуть какие-то звуки из мужчины, который привык не терять самообладания во время секса, гораздо сложнее, чем заткнуть рот тому, кто слишком активно вокализирует.

Стоит ли говорить девушке о своей бисексуальности?

БЕЗ ПОДПИСИ

Проходным и случайным партнершам — не факт, что нужно. Ну разве что тебя самого драйвит мысль о возможности развить свое объявление в какой-то любопытный для вас двоих экспириенс типа МЖМ. Но в рамках серьезных отношений я всегда и всеми своими конечностями голосую за открытость. Если вы пара, девушке важно понимать про тебя какие-то базовые моменты, в том числе касающиеся твоих сексуальных предпочтений. То, что для одной станет препятствием, для другой — возможностью. Все, что ты можешь, — это открыться. Ну и предоставить ей право самой решать, насколько это для нее ок и принимает ли она тебя таким или нет.

Мне очень хотелось бы познакомиться через какой-нибудь сайт с девушкой-женщиной. Я женат, мне 41, жена старше на 7 лет. С сексом никогда не было вау, поначалу пробовали всякое, но потом все сникло. Не так давно вообще выяснилось, что на все эксперименты она соглашалась только ради меня... А я-то думал, что она в восторге. Короче, сейчас с сексом проблема. Только прошу не троллить на тему “поговори с женой на тему секса”. Все было, просто ей не надо.

ALEKSANDR

Троллить имеет смысл неопределившихся и мечущихся. А ты, как я поняла, уже все для себя решил. Tinder (или его русский клон — Privet), OkCupid, Pure к твоим услугам. Последний в списке сервис в принципе заточен на поиск партнера именно для секса. И, судя по отзывам знакомых мне девушек, которым “только того и надо”, в Pure с большей вероятностью тебя попросят прислать фотку члена, чем рассказать о последней прочитанной книге. Если ты при этом еще хорош собой и мобилен, уверена, проблем не будет. К слову, в этом номере ты найдешь большую статью на тему виртуальных знакомств и последующей реальной близости — прочитай, лишним не будет.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

Некоторые мужчины жалуются, что не понимают женщин. В нашем женско-мужском разговорнике мы исправляем ситуацию и объясняем, что даже привычные слова в устах девушки могут означать совсем другое. Взять вот хотя бы молочные продукты.

МОЛОЧКО

Имеется в виду косметическое молочко — жижа для очищения лица от грязи и всяких посторонних наслоений.

ПЕНКА

Имеется в виду пенка для умывания — пенистое вещество для очищения лица от той же грязи и всего прочего.

СЫВОРОТКА

Имеется в виду косметическая сыворотка — жижа, как правило, для лица, призванная улучшать качество кожи.

ФОТО: DIOMEDIA

Реклама. [1] Твоё время сейчас. [2] Коллекция Айкон. [3] Икона стиля - это ты!

YOUR TIME IS NOW.[1]

AIKON COLLECTION[2]

#BEYOURAIKON[3]

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse

PROTIME DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России | Москва, ул. Веткина, 4 | тел. (495) 926 0700.
Полный список авторизованных точек продаж можно найти на сайте www.protime-distribution.com

РУФЕР

АНГЕЛИНА НИКОЛАУ

Мы задали четыре вопроса руферу и блогеру: эта девушка забирается на верхушки зданий и строительных конструкций, а потом делает оттуда головокружительные фото.

РОДИЛАСЬ: 24.06.1993

ЖИВЕТ: МОСКВА

ИНСТАГРАМ: ANGELA_NIKOLAU, 385 000 ПОДПИСЧИКОВ

1. Признайся, ты все же боишься высоты!

Ну да, иногда слегка волнуюсь, когда покоряю новую для себя высоту. В последний раз такое было в Гонконге. Кран, на который мы забрались, уходил вверх на 640 метров, потребовалось, конечно, какое-то время, чтобы привыкнуть. А еще там был сильный ветер, и вся эта железная конструкция покачивалась.

2. Чего же ты тогда боишься в жизни?

Воды! Меня пугает мысль прокатиться на аквабайке. По этой же причине не ныряю с тарзанки в море. Еще фильмы ужасов, бывает, пугают. А еще я боюсь, что о моем увлечении узнают бабушка и дедушка — они бы очень переживали. Когда они спрашивают про фотографии на крыше, говорю, что все это смонтировано на компьютере.

3. Есть еще какое-то место на высоте, куда бы ты хотела забраться?

Хотела бы сняться на верхушке Бурдж-Халифы — это небоскреб в Дубае, 828 метров. Считается самым высоким зданием в мире!

4. А какие у тебя увлечения помимо небоскребов?

Учусь в Российской академии художеств, и у меня уже было несколько выставок в Москве. С детства мечтала рисовать, но родители отдали в гимнастику. Сейчас наверстываю, пишу маслом картины.

Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел. (495) 771-60-01/02/03.

Baldessarini

BALDESSARINI

ПРИВИЛЕГИЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

ПОДАРОК

При покупке ароматов Baldessarini гель для душа в подарок!*

*Акция действует с 1 декабря 2016 года. Сроки проведения акции ограничены наличием подарков в магазинах. Дополнительную информацию об организаторе, правилах проведения акции, количестве призов, сроке, месте и порядке их получения смотри на www.iledebeaute.ru

ИЛЬ ДЕ БОТЭ

iledebeaute.ru

Реклама

Продайте по вашей цене
Продайте официально
www.audi.ru
Информационный центр Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

Audi с пробегом plus

Программа Audi MeetingPoint

Мы знаем, насколько важно правильно оценить автомобиль. Именно поэтому мы разработали уникальную программу Audi MeetingPoint. Учитывая ценность вашего автомобиля Audi, мы берем на себя все заботы по его продаже и экономим ваше время. Продайте свой Audi через официального дилера по вашей цене до 31 декабря 2016 года.

Audi MeetingPoint – Audi МитингПоинт. В рамках программы Audi MeetingPoint владелец автомобиля Audi имеет возможность продать свой автомобиль возрастом до 5 лет третьим лицам по заявленной цене при посредничестве официального дилера Audi.

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

А ЧТО ЕСЛИ...

...твоя девушка — любит выпить? Пусть пока это кажется невинным развлечением, тем не менее — советуем тебе принять ряд мер.

1

ПРИУЧИ ЕЕ ГОТОВИТЬ

Поставь за правило: если она каждый вечер дома тянется за бокалом вина, пусть это будет сопряжено с гастрономическим приключением в ее же исполнении. Кроме того, винная культура сама по себе заслуживает изучения, объясни ей, что на ее любимом мальбеке свет клином не сошелся и совместные поездки по разным апулийским, например, винодельням могут дать фору любому валянию на пляже. А если ты паче чаяния откроешь свой бар или ресторан, у тебя будет свой сомелье.

2

ПРЕВРАТИ ВСЕ В ПРАЗДНИК

Если девушка любит выпить, то, как правило, она любит веселье, компанию, и, вероятно, тебя тоже. Грех этим не воспользоваться. А раз так — ни в коем случае не разрешай ей пить одной или, чего доброго, наедине с подругой. Только тусовки, только танцы, только выход в свет, только веселье — только так.

3

УЧИТЫВАЙ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Все к тому шло, и научное сообщество подтверждает: гендерные различия в истреблении алкоголя постепенно сходят на нет. "Отраслевой" научный журнал Alcoholism: Clinical and Experimental Research по итогам большого исследования, которое длилось с 2002-го по 2012-й, сообщает: если тенденция сохранится, в скором времени женщины будут выпивать примерно столько же, сколько мужчины. Мы не сильно расстраиваемся (и тебе не советуем), ибо верим, что дело не в том, что барышни спиваются, а в том, что мужчины усваивают информацию, которую мы до них доносим, и реже прикладываются к бутылке. Здесь-то и наступает гармония полов с эффектом легкого опьянения.

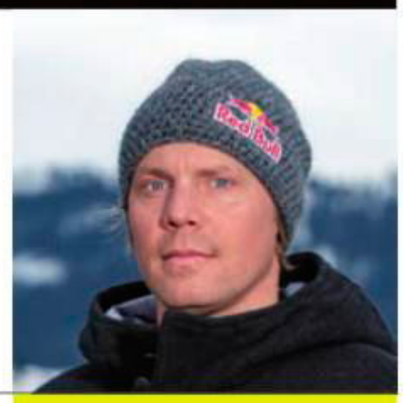
4

ПЕРЕХОДИ НА КОКТЕЙЛИ

Во-первых, коктейли — лучшие друзья девушек, и сам процесс их производства куда как сексуален — все эти кубики льда, тающие ягоды, мощные содрогания шейкера, имбирное сладострастие. Во-вторых, коктейли имеют крайне коварную природу: иным девицам бывает достаточно двух негрони сбалья-то или трех френч 75, чтобы увидеть небо в алмазах. И это скорее плюс, ведь чем меньше в пересчете на чистый алкоголь она выпьет, тем меньше пагубы для ее хрупкого существа.

Адреналин в записи

Осенью один из лучших сноубордистов мира Трэвис Райс заезжал в Москву на премьеру своего нового фильма The Forth Phase (“Четвертое состояние”). Мы спросили у него, какое экстрим-кино он считает лучшим.



ТРЭВИС РАЙС

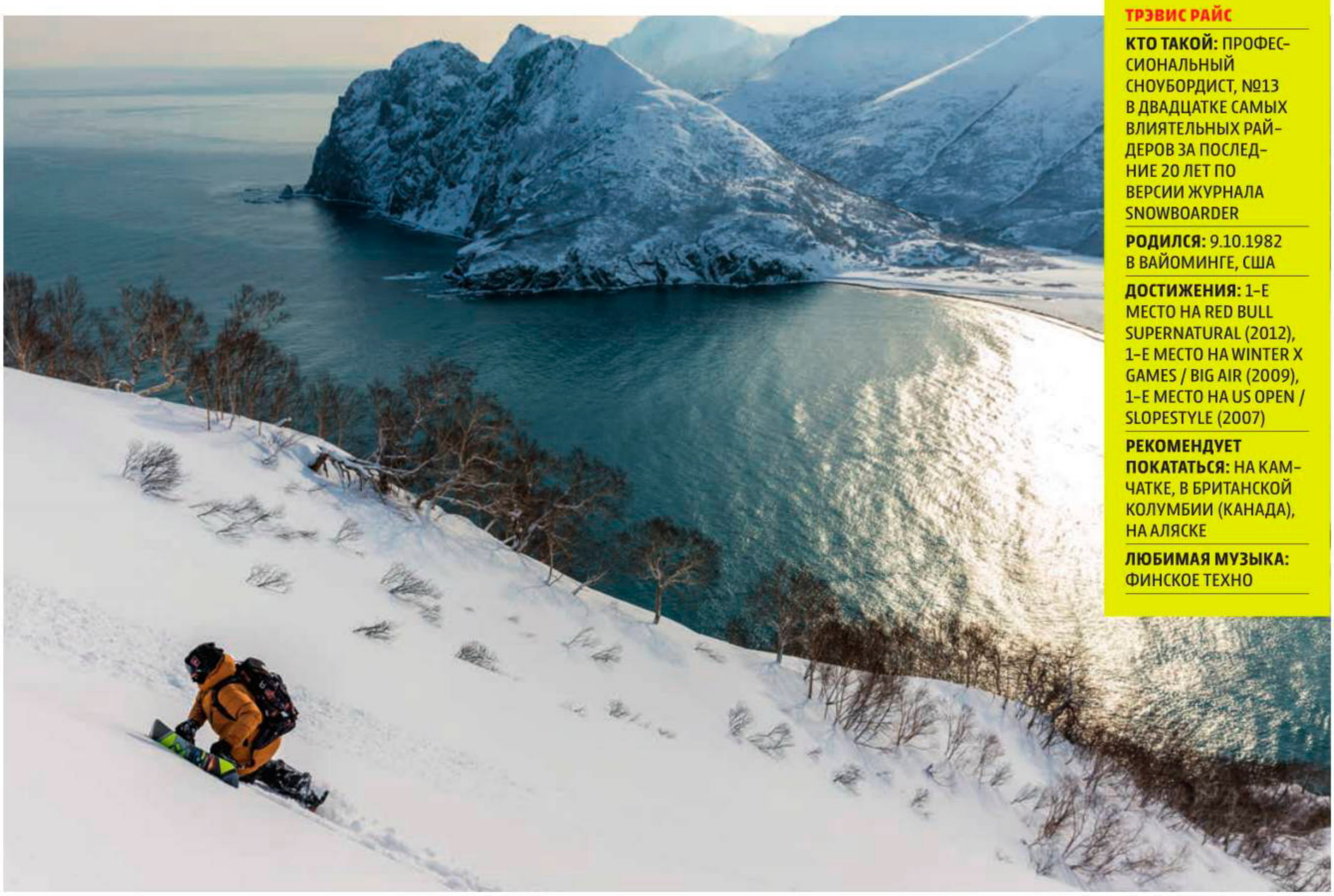
КТО ТАКОЙ: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СНОУБОРДИСТ, №13 В ДВАДЦАТКЕ САМЫХ ВЛИЯТЕЛЬНЫХ РАЙДЕРОВ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 20 ЛЕТ ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА SNOWBOARDER

РОДИЛСЯ: 9.10.1982 В ВАЙОМИНГЕ, США

ДОСТИЖЕНИЯ: 1-Е МЕСТО НА RED BULL SUPERNATURAL (2012), 1-Е МЕСТО НА WINTER X GAMES / BIG AIR (2009), 1-Е МЕСТО НА US OPEN / SLOPESTYLE (2007)

РЕКОМЕНДУЕТ ПОКАТАТЬСЯ: НА КАМЧАТКЕ, В БРИТАНСКОЙ КОЛУМБИИ (КАНАДА), НА АЛЯСКЕ

ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА: ФИНСКОЕ ТЕХНО



1 View from a Blue Moon

2015

“Фантастически красивое серф-муви, целый час визуального удовольствия. Над фильмом работала отчасти та же команда, что и над моим The Forth Phase, чем я, конечно, очень горжусь”.

2 The Crash Reel

2013

“Фильм “Хроника падения” — про легендарного сноубордиста Кевина Пирса и про борьбу с обстоятельствами. В 2009 году он получил серьезную черепно-мозговую травму, но потом снова сумел встать на доску”.

3 Subjekt Haakonsen

1996

“Сноубордическая классика — старый фильм про Терье Хокунсена, норвежского райдера. Тут интересно посмотреть, с чего все начиналось — я имею в виду не сноубординг, а фильмы про сноубординг”.

4 The Garden

1994

“Еще одна классика. На экране — тот же Терье, а вместе с ним — Джейми Линн, Брайан Игучи и другие крутые парни. Представляю, какой кайф был увидеть все это по телику двадцать с лишним лет назад”.

5 Full Moon

2016

“А на закуску — дамское кино, которое только-только вышло в прокат. “Полную луну” снимали два года, а девичьего в нем — только девушки-сноубордистки. В остальном все очень драйвово и мощно”.

P.S. ПО МНЕНИЮ ПРОФИЛЬНОГО ИЗДАНИЯ PCMAG.COM, ЛУЧШАЯ ЭКШН-КАМЕРА 2016 ГОДА — ЭТО GOPRO HERO4 BLACK

ФОТО: RED BULL CONTENT POOL

LPI Официальный дистрибьютор часов EMPORIO ARMANI на территории России.
Подробную информацию о точках продаж смотрите на сайте www.lpirus.ru

А почему бы и нет

Какова бы ни была твоя мотивация, главное — это результат. Вот Вадиму просто стало скучно, а в итоге — минус 27 жирных килограммов.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ВАДИМ СМЫСЛОВ

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: ЖУРНАЛИСТ

ВОЗРАСТ: 22 ГОДА

РОСТ: 184 СМ

ВЕС ДО: 105 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 78 КГ

ПРИШЕЛ В ФОРМУ: 3 МЕСЯЦА НАЗАД

Полгода назад я сидел за компьютером, ел крекеры и писал о терроризме. Весил чуть больше 105 кг. Меня это вполне устраивало. У меня было удобное тело: тепло зимой, можно подняться на пятый этаж по лестнице и играть в пинг-понг.

Когда все вокруг мне в очередной раз наскучило, я уволился из журнала. Я сказал редактору, что вижу себя балетным танцором или порноактером, но точно не журналистом. Он пожелал мне удачи, и больше мы не виделись.

Через неделю я валялся на кровати, ел "чебупели" (это чебуреки размером с пельмени) и ныл, что моя жизнь — отстой. Потом на банковскую карту упало выходное пособие. Мне было так скучно, что я решил потратить все деньги в один день. Я заказал роллы, купил тостер, оплатил ипотеку и набрел на рекламу фитнес-клуба неподалеку от дома. Я подумал: "А почему бы и нет?" — и купил абонемент на год. К абонементу полагались две тренировки с тренером.

После первой мне казалось, что я упал с самолета. Я не чувствовал ничего, кроме пота. Так начался цикл круговых тренировок, рассчитанный на пару месяцев. Три раза в неделю я бывал в зале, а остальное время занимался кардио. В первый кардиодень я пробежал 5 км и прошел 4. Я написал в твиттере: "Хорошо, что я не бегаю марафоны с Натальей Водяновой". Сегодня я влегкую пробегаю 15 км, а на гребном тренажере проплываю что-то вроде 10 км.

После первой недели в зале я понял, что сладить с тренером не выйдет. Он смотрел в одну точку, как контуженный, и не мог объяснить, какую группу мышц мне следует чувствовать. Так я сменил тренера. Нового звали Марией. Каждый месяц она проводила замеры моей талии, грудной клетки, бедер, икр. Поначалу было неловко, что она — женщина. Но потом Мария положила на меня штангу и заставила приседать. Неловкость забылась.

Мария постоянно повторяла, что я стану заложником своего тела, когда начну видеть результат. Через три месяца у нас это получилось. Мы сбили планку до 84 кг, а круговые упражнения заменили силовым тренингом. Диета и зал стали частью моей жизни, как чистка зубов и сон. Мне пришлось сменить гардероб на вещи размера M, а XL отнести в церковь. Моя девушка говорит, что я перестал храпеть. Все, что осталось у меня от той жизни, — это тостер. Я так и не смог вернуть его в супермаркет.

А ты? Взял волю в кулак? Избавился от ненужного жира? Присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru.

У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть красивые компактные **напольные весы Gorenje**, стиль которых придумал известный дизайнер Карим Рашид, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положена награда.

P.S. ПОСЛЕ 8 НЕДЕЛЬ ТРЕНИРОВОК СО ШТАНГОЙ МЫШЕЧНАЯ МАССА ВЫРАСТАЕТ НА 4%, ЖИРОВАЯ — УМЕНЬШАЕТСЯ НА 6%

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ INDEPENDENT MEDIA

РЕКЛАМА

подарочный сертификат на

3000₽*

*рублей

mascotte

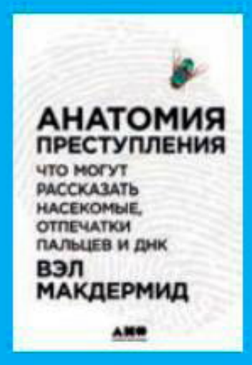
ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ

В период акции с 01.12.2016 г. по 31.12.2016 г. предъявителям подарочных сертификатов предоставляется скидка 3000 руб, которыми можно оплатить не более 20% от стоимости покупки. В акции участвует товар из коллекции Осень-Зима 2016–2017, кроме следующих товарных групп: «Косметика», «Носки», «Подарочные сертификаты», «Домашние тапочки» и «Одежда». Скидка назначается от текущей стоимости товара. Скидка не суммируется со скидками по клубным картам, со скидками по картам банков и с другими акциями, включая акцию с фиксированными ценами. Акция действительна в следующих городах: Москва и Московская область (кроме салонов Outlet), Санкт-Петербург (кроме салонов Outlet), Аксай, Воронеж, Екатеринбург, Казань, Нижний Новгород, Новосибирск, Омск, Республика Адыгея, Тюмень, Уфа, Челябинск, в остальных городах действие акции Вы можете уточнить по телефону в салоне. Интернет-магазин в акции не участвует.

ООО "Санрайз", 119048, Москва, ул. 10-летия Октября, д.9, ОГРН 1047796012230

Опасный элемент

В нашем читальном зале — фрагмент книги о развитии криминалистики. Итак, открываем главу “Токсикология”. Если заинтересовался темой — обрати также внимание на только что вышедшую книгу Люсинды Хоксли Bitten By Witch Fever — про то, как мышьяк в XIX веке использовался в изготовлении обоев.



ВЭЛ МАКДЕРМИД. “АНАТОМИЯ ПРЕСТУПЛЕНИЯ”

ИЗДАТЕЛЬСТВО “АЛЬПИНА НОН-ФИКШН”

ВЭЛ МАКДЕРМИД — ШОТЛАНДСКАЯ ПИСАТЕЛЬНИЦА, АВТОР ДЕТЕКТИВОВ. НА РУССКИЙ ПЕРЕВЕДЕНЫ “ПЕСНИ СИРЕН”, “ЛИШЕННЫЕ ПЛОТИ” И ЕЩЕ ДЕСЯТОК ЕЕ РОМАНОВ.

Эта история началась в 1898 году в Париже, когда Мария Склодовская-Кюри открыла радиоактивные элементы торий, полоний и радий, а затем исследовала их свойства. К 1904 году врачи стали использовать радиевые соли для лечения злокачественных опухолей (“радиевая терапия”). Казалось, найдено чудо-вещество. Последним писком моды стали радиевая вода, радиевая сода, радиевые кремы, радиевая пудра и радиевое мыло.

Куда только не проникали ласковые радиолучи. Американская радиевая корпорация применяла радиоактивную краску даже для часовых циферблатов, чтобы они светились в темноте. К концу Первой мировой войны американские модники стали носить светящиеся часы, а корпорация процветала.

На заводе корпорации в Ориндже (штат Нью-Джерси) работницы обрабатывали по 250 циферблатов в день. Руководство требовало экономить дорогую краску и наносить ее предельно точно, слюнявя кисточки, чтобы придать им форму. В массе своей раскрасчицами были молодые женщины, однако к 1924 году они начали болеть. Их челюстные кости разрушались. Они теряли способность ходить из-за вывихов и переломов. Из-за пониженного уровня эритроцитов постоянно ощущали усталость. Девять из них умерли. Тогда корпорация, опасаясь за свой бизнес, начала расследование с помощью ученых из Гарвардского университета. Те заключили, что смерть работниц связана с трудом на заводе. Руководство помешало публикации доклада, чтобы сохранить прибыли. Однако исследования проводила и другая группа ученых.

Плакат, рекламирующий косметические средства с радием, 1933

Судмедэксперт Гаррисон Мартленд ознакомился с их отчетом и решил разобраться в ситуации. Тщательно осмотрев тела живых и почивших заводчанок, Мартленд опубликовал в 1925 году свои выводы. Он объяснил, что элемент радий структурно соотносим с кальцием. Но если кальций укрепляет кости, то радий атакует их радиацией, уничтожая костный мозг и создавая крошечные отверстия, которые со временем увеличиваются.

В том же году небольшая группа бывших работниц подала иск на корпорацию. Но у “радиевых девушек” — так их окрестила пресса — ушло три года лишь на то, чтобы преодолеть проволочки и назначить дату суда.

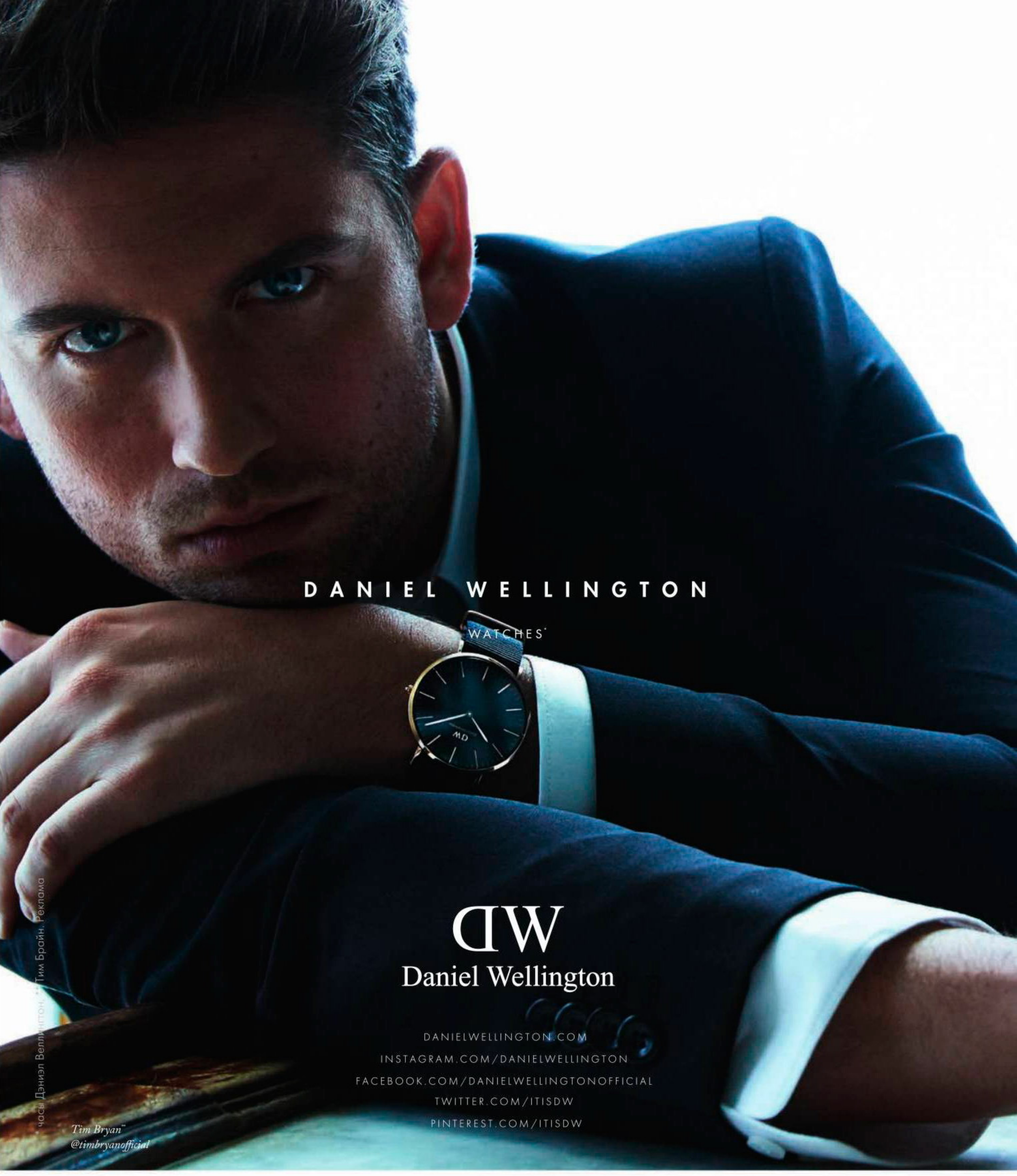
Тем временем Мартленд попросил Чарльза Норриса, главного судмедэксперта Нью-Йорка, собрать данные для суда. Они решили эксгумировать тело бывшей сотрудницы завода, 25-летней Амелии Маггии. В последний год работы она сильно похудела и мучилась от болей в суставах. Норрис попросил Александра Геттлера* исследовать кости Амелии, включая череп, ступни и правую голень. Сотрудники Геттлера варили их три часа в растворе питьевой соды. Затем разрезали более крупные кости на пятисантиметровые кусочки. Геттлер отнес кости в темную комнату, где находились рентгеновские пленки. Он закрепил кости Амелии на пленках. То же самое он проделал с контрольными костями от другого трупа. Когда через 10 дней он вернулся посмотреть результаты, на рентгеновских пленках вокруг костей Амелии виднелись бледные пятна, а на контрольных пленках их не было. Результаты своего эксперимента Геттлер опубликовал.

Адвокаты корпорации затягивали дело: мол, женщины не вправе подавать иск, поскольку уже не работают на заводе. Однако обвинение взяло за основу выводы Мартленда и Геттлера и доказывало, что радий оседает в организме навсегда, в отличие от мышьяка и ртути.

Заблокировать процесс не вышло. В результате было достигнуто соглашение: каждая из женщин получила 10 000 долларов наличными, ежегодную пенсию и оплату медицинских расходов. Корпорация дешево отделалась: не прошло и года, как две женщины умерли.

*Александр Геттлер — химик, патолог, создатель первой в США судебно-токсикологической лаборатории

P.S. ДОВОЛЬНО РАННЮЮ СМЕРТЬ СКЛОДОВСКОЙ-КЮРИ (В 66 ЛЕТ) ТАКЖЕ СВЯЗЫВАЮТ С ХРОНИЧЕСКИМ ОТРАВЛЕНИЕМ РАДИЕМ



* часы Дэниэл Веллингтон, ** Тим Брайн. Реклама

LPI LPI RUS - эксклюзивный дистрибьютор

Полный список авторизованных точек продаж
на сайте www.lpirus.ru

de bon ton

ЧАСЫ & СТИЛЬ ЖИЗНИ

Сеть бутиков «de bon ton: часы и стиль жизни»
тел. 8 (499) 769 30 98, www.de-bon-ton.ru

УТОМЛЕННАЯ ДИЧЬ

У этого зимнего варева три сочных плюса: оно дико вкусное (дичь как-никак), оно очень питательное (особенно для твоих мышц), потому что в нем гора мяса и его несложно, но интересно готовить — вспомни, как это проделывали у Тарантино в “Омерзительной восьмерке”. Итак, приготовь большое жаропрочное корыто, которое не боится духовки, и запасись терпением.

Подходящее мясо ищи либо на больших рынках — сегодня немало лавок торгуют всякой дичью, либо в интернете — онлайн-магазины с радостью доставят оленину, резвившуюся в якутских либо карельских охотхозяйствах. В любом случае необычное мясо можно заменить обычным — говядиной и свининой. Но будет не так вкусно, будет жирно (в оленине в два раза меньше жира, чем в говядине), не так питательно (например, в порции нашего рагу — 60–70% от рекомендуемой суточной нормы цинка).

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 500 Г ОЛЕНЬЕЙ ЛОПАТКИ, ПОРЕЗАННОЙ КУБИКАМИ
- 5 ОЛЕНЬИХ ГОЛЯШЕК
- 500 Г МЯСА ДИКОГО КАБАНА (ШЕЙКА, ЛОПАТКА ИЛИ БРЮШИНА — ПОРЕЗАННЫЕ КУБИКАМИ)
- 500 Г ЛИСИЧЕК
- 1 Л КУРИНОГО ЛИБО ГОВЯЖЬЕГО БУЛЬОНА (ИЛИ ВОДЫ)
- 200 Г КУРАГИ
- 3 ЛУКОВИЦЫ
- ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ
- 2 ЛАВРОВЫХ ЛИСТА
- 10 ГОРОШИН ЧЕРНОГО ПЕРЦА
- 1 ЗВЕЗДОЧКА БАДЬЯНА
- 2 ПАЛОЧКИ КОРИЦЫ
- 1 Ч. Л. ТМИНА
- 5 ЯИЦ (ПО ЖЕЛАНИЮ)

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ:

ШАГ 1 Не слишком мелко порежь лук, нагрей сковородку на среднем огне и поджаривай его минут 20–30, помешивая, — чтобы карамелизовался. Параллельно с этим на другой сковородке на интенсивном огне порциями обжарь все мясо, до коричневой корочки.

ШАГ 2 В подходящих размеров посудину положи лавровые листья, черный перец, корицу, бадьян, тмин и поджаривай их, помешивая, на среднем огне, пока семена слегка не вздуются. Потом закидывай мясо, лук, 6 ст. л. йогурта, хорошо перемешай. Через минуту-другую добавь бульон и курагу, доведи до кипения.

ШАГ 3 Снимай кастрюлю с плиты и отправляй в разогретую до 130°С духовку на 4 часа — пусть мясо потомится. Через 4 часа вынь, добавь лисички и оставь в духовке еще на 1 час. Если очень голодный, то, когда рагу будет готово, разбей сверху яйца и подержи еще 5 минут в духовке.

P.S. МЕДЛЕННАЯ ГОТОВКА ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНИТЬ В ЕДЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И МАКСИМУМ ВКУСА

ФОТО: AGATA PEC

SAMSUNG

SUHD TV
Quantum dot*

Фантастически реалистичный. **THIS IS TV****

* TV – ТВ. Квантовые точки. ** Это ТВ.
Реклама.

Вирусная реклама

Каждый год одно и то же: эпидемия гриппа набирает обороты, а ты чихать на нее хотел. Ты же здоровый! Ну ок, таким и оставайся — с нашими советами.

1. Возьми и уколись

Устал это слышать? Мы сами устали это повторять. Пойми, что укол защищает не только тебя, но и всех, с кем ты общаешься, — детей, родителей, бабушек-дедушек, которым подхваченный от тебя вирус нафиг не нужен.

2. Вспомни про трудовой кодекс

Заболел — значит заболел. Из-за тех, кто ходит на работу в полувменяемом состоянии эпидемии и случаются.

3. Заведи собственную ручку

И не только ручку. Заведи правило: до тех пор, пока разговоры о гриппе не утихнут, не пользоваться чужими вещами.

4. Прочисть клавиатуру

Чем больше ты проводишь времени в виртуальном мире, тем больше бактерий в твоей клавиатуре. Убей их всех обычной влажной дезинфицирующей салфеткой.

5. Не хватайся за поручни

В общественных местах, в транспорте не берись голыми руками за перила, поручни, ручки и т.д. Открывай двери плечом (само по себе неплохое, кстати, упражнение), опирайся на локоть, носи перчатки и не потирай ими подбородок в задумчивости.

ОЛЕГ БОРОДИН, ТЕРАПЕВТ КЛИНИЧЕСКОГО ГОСПИТАЛЯ НА ЯУЗЕ:

“Вакцинация действительно самая надежная профилактическая мера против гриппа. Тут самое главное — отказаться от самодеятельности, чтобы не навредить себе же. Перед прививкой тебя должен осмотреть специалист на предмет отсутствия противопоказаний, а делать ее целесообразно осенью до наступления сезонного роста заболеваемости, чтобы успел выработаться иммунитет. Но и сейчас еще не поздно. Ну а самая действенная вещь — это массовая вакцинация для создания коллективного иммунитета. Он формируется, если привита половина населения, и в этом случае снижается вероятность заболевания даже у тех, кто до сих пор боится уколов”.

ГЛУПЫЙ ВОПРОС? УМНЫЙ ОТВЕТ!

Регулярно чистить уши ватными палочками — вредно. Но почему же это входит в приятную привычку?

Как говорится, одно другому не мешает, но все-таки странно: ведь тело, по идее, на нежелательное вторжение должно отзываться болью, раздражением, но никак не сладостным ощущением... А все дело в том, что в ушах (а именно — в коже) сконцентрировано огромное количество нервных окончаний, многие из которых напрямую связаны с различными внутренними органами. “И вот, когда ты заряжаешь в слуховой проход ватную палочку, по твоему телу разбегаются приятные, буквально щекочущие нервы сигналы, — объясняет Эмбер Лунг, профессор отоларингологии Медицинской школы Макговерна при Техасском университете (США). — К слову, благодаря именно этим сверхчувствительным нервным окончаниям поцелуи в уши (и шепот на ухо) так сильно будоражат и твою подругу, и тебя самого”.

P.S. ПО ДАННЫМ РОСПОТРЕБНАДЗОРА, ОЧЕРЕДНАЯ СЕЗОННАЯ ЭПИДЕМИЯ ГРИППА СТАРТУЕТ УЖЕ В ЯНВАРЕ 2017 ГОДА

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

60th ANNIVERSARY | SEIKO AUTOMATIC WATCH*

СОВЕРШЕННОЕ ЧАСОВОЕ МАСТЕРСТВО, ИЗ ЯПОНИИ.

PRESAGE

TRIMATIC

Trimatic символизирует три изобретения Seiko, которые обеспечивают высокий уровень надежности и долговечности механических часов Seiko.

SEIKO

БУТИК SEIKO
Москва, ул. Никольская, 10/2; +7 (495) 510 1881
www.seikoboutique.ru; boutique@seiko.ru
Все авторизованные точки продаж в России на www.seiko.ru

Реклама. * 60-летний юбилей автоматических часовых механизмов Seiko.

КОЛИ! КОЛИ, ЯСНО?

Несколько лет назад для бородачей с деланно суровым отношением к одежде и жизни придумали даже специальный термин — дровосексуалы. Записываться в их подозрительные ряды мы не призываем, однако же хорошая рубка дров вполне может заменить тебе тренировку. Главное — выбрать правильный топор.

1

2

3

1. КОЛУН-МОЛОТ

ОТЛИЧНЫЙ ВЫБОР: STIHL PRO SPLITTING MAUL

ПРИМЕРНАЯ ЦЕНА: 3000 РУБ.

Колун-молот для богатырской рубки. Длина топорища — 85 см, вес — 3 кг. Благодаря тебе (и простейшим законам физики) эти цифры превращаются в дичайшую мощь и энергию. Колка дров — дело, не требующее особой меткости, так что защитный кожух на топорище точно не помешает. Колун-молот можно наточить, а можно и так лупить.

2. БОЛЬШОЙ КОЛУН

ОТЛИЧНЫЙ ВЫБОР: GRÄNSFORS LARGE SPLITTING AXE

ПРИМЕРНАЯ ЦЕНА: 9000 РУБ.

Про шведские топоры шутят, что пользоваться ими нужно осторожно и не часто, иначе отрастет рыжая борода и в словäх пöявятся вöт эти дурäцкие буквы с двумя тöчкäми нäверху (“ё” не в счет). Длина — 70 см, масса — 2,5 кг. Лезвие колуна тонкое, вогнутое с боков — прекрасно впивается в древесину. Защитный кожух бережет эргономичное топорище с кольцевидной нарезкой внизу (для лучшего хвата).

3. ЛЕГКИЙ ТОПОРИК

ОТЛИЧНЫЙ ВЫБОР: ESTWING E24A SPORTSMAN’S AXE

ПРИМЕРНАЯ ЦЕНА: 5000 РУБ.

Конкретно этот экземпляр не только удобен (походный вариант), но и чертовски красив. Рукоять из лакированной кожи, весь топор выкован из цельного куска стали. Длина — 35 см, вес — 800 г. К слову, топоры Estwing выпускаются на семейном предприятии аж с 1923 года.

ПОСТАВЛЕННЫЙ УДАР

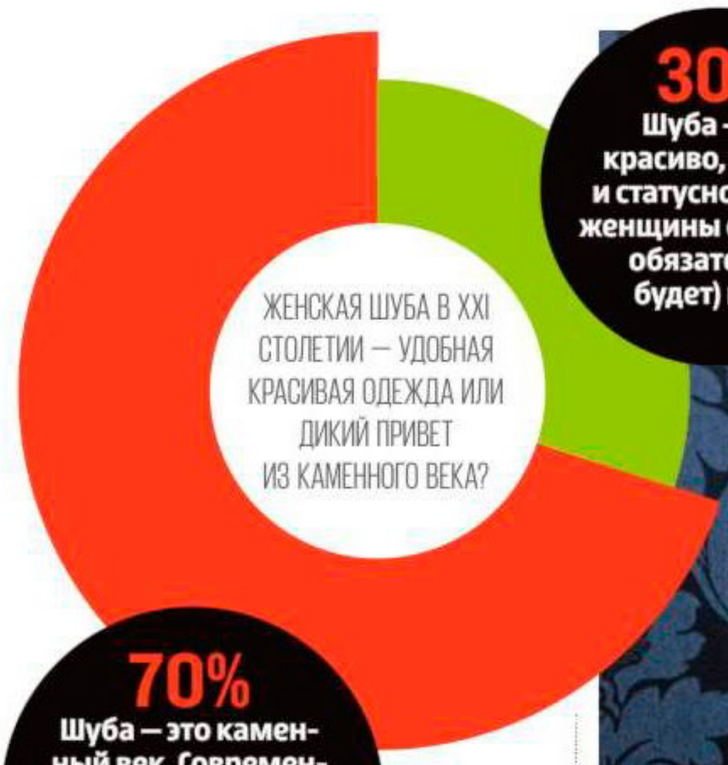
В зависимости от длины топорища, примерься, куда встать, чтобы удар пришелся точно по полену. Расставь ноги, чуть согни колени. А теперь главное. Колун нужно держать так: левой (недоминантной) берешься за самый край ручки, правой — ближе к обуху. Замахиваешься (правая рука над головой), целишься в полено, потом правую руку сдвигаешь вниз по топорищу (к левой) — бей! Наиболее удобная длина поленьев для колки — 40–50 см, не больше. В идеале, нарубив дров, нужно сложить их в поленницу и оставить в покое на год, чтобы хорошенько высохли, дозрели. А лучше — на два.

P.S. ДРЕВНЕЙШИЙ ИЗ ИЗВЕСТНЫХ КАМЕННЫХ ТОПОРОВ НАЙДЕН В АВСТРАЛИИ И БЫЛ СДЕЛАН 45 000-49 000 ЛЕТ НАЗАД

ФОТО: THE VOORHES; ИЛЛЮСТРАЦИИ: STEVE SANFORD

Мех мехом

Сколько бы ни шутили про Эллочку-людоедку с ее мексиканским тушканом, а женщины все равно будут с удовольствием кутаться в меха. Если ты, конечно, щедрый мужчина.



30%
Шуба — это красиво, удобно и статусно. У моей женщины есть (или обязательно будет) шуба

70%
Шуба — это каменный век. Современная одежда удобнее и функциональнее, а енотов стоит уже оставить в покое

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 1555 респондентов

10-20

лисьих шкурок уходит на пошив одной шубы. 60–70 соболиных. 200–400 беличьих.
RESPECTFORANIMALS.CO.UK

► **На показе модного дома Fendi осень-зима – 2015 была продемонстрирована соболиная шуба работы дизайнера Карла Лагерфельда, которую аналитики из Financial Times оценили в 1 млн евро. Вопрос о самом ценном мехе на некоторое время снят.**

► Сравнив, как производство 1 кг натурального меха норки и 1 кг других материалов (шерсть, хлопок, полиэстер) сказывается на окружающей среде, независимая исследовательская компания CE Delft заключила, что негативный экологический эффект звероводства по некоторым параметрам — в 10 раз выше.
CEDELFT.EU

► **В первую очередь от зверохозяйств в продажу поступает мех пушных зверей. Но есть и такие пушные звери, которые дают возможность получать продукты питания. Например, нутрия дает замечательное диетическое мясо, по качеству не хуже куриного. Сурков разводят, чтобы получать сурчиный жир, который ценится за свои целебные свойства не хуже медвежьего и барсучьего. Кроме того, есть пушные звери, которых держат как домашних животных: например, шиншилла. В 1950-х ее привезли из Южной Америки, пытались акклиматизировать в горах Памира. Но она там не выжила — хищники и змеи вывели. И поскольку как животные для получения меха шиншиллы особой популярности в нашей стране не получили, их "приспособили" под зоокультуру. И сегодня шиншилл многие держат дома.**
ИГОРЬ ДОМСКИЙ, ДИРЕКТОР ВНИИ ОХОТНИЧЬЕГО ХОЗЯЙСТВА И ЗВЕРОВОДСТВА, В ИНТЕРВЬЮ "АГРОИНВЕСТОРУ"

► Крупнейшие в мире поставщики норковых шуб — Дания и Китай. А первой страной, полностью запретившей звероводство, стала Великобритания в 2003-м.

► **Самым теплым считается мех северного оленя и медведя. Самый долговечный — мех выдры и речного бобра (живет до 20 сезонов).**

ФОТО: DIOMEDIA

P.S. 300 ЗВЕРОВОДЧЕСКИХ ХОЗЯЙСТВ БЫЛО В РОССИИ В 80-Х. К 2010-МУ ОСТАЛОСЬ ОКОЛО 35 (AGROINVESTOR.RU)

А что на сладкое?

Общеизвестно, что избыток сахара в еде и в тебе — это зло. А как насчет сахарозаменителей? Не навредят ли они еще больше?

САХАР

0,28

ЛИТРА (3/4 ОБЫЧНОЙ БАНКИ) КОЛЫ ТЕБЕ НУЖНО ВЫПИТЬ, ЧТОБЫ ВНЕДРИТЬ 30 Г САХАРА, ТО ЕСТЬ РЕКОМЕНДУЕМУЮ СУТОЧНУЮ НОРМУ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА.

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ

4,6

ЛИТРОВ ДИЕТИЧЕСКОЙ КОЛЫ МОЖНО ВЫДУТЬ ЗА ОДИН ПРИСЕСТ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СОДЕРЖАНИЕ ЗАМЕНЯЮЩЕГО САХАР АСПАРТАМА ДОСТИГНЕТ В ТЕБЕ ПОРОГА ТОКСИЧНОСТИ.

ЗУБЫ

✓ Например, новозеландский лесной мед манука — средство профилактики пародонтита. Но где ж его взять?

✗ Сахар — единственная известная науке причина зубного кариеса.

✓ Нет ни одного доказательства, что из-за сахарозаменителей развивается зубной кариес.

✓ Ксилит из жевательных резинок дружествен твоему оскалу — помогает зубной эмали восстанавливаться.

ЭНЕРГИЯ

“Чтобы не кончились силы во время полноценной 2,5-часовой тренировки, рекомендуется употреблять (с жидкостью) до 90 г сахара в час.”

“Искусственные подсластители, которые обещают 0 ккал, “подтормаживают” те части мозга, что напрямую связаны с мышечной активностью.”

РИСК

- МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ
- ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СЛАДКОГО
- ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ
- ПРИСТУПЫ ГОЛОДА
- СПОНТАННЫЕ ОБЖОРСТВА СЛАДКИМ

ОЖИРЕНИЕ

В ходе одного из множества исследований на эту тему выяснилось: добровольцы, которые съедали больше всего сахара, были на 54% более склонны к ожирению. При этом они, как правило, не осознавали, что злоупотребляют сладким.

В то время как сахарозаменители содержат стремящееся к нулю количество калорий, израильские ученые предостерегают, что злоупотребление ими может стать причиной нарушения толерантности к глюкозе (предиабет).

ЧТО ВЫБРАТЬ

ПАЛЬМОВЫЙ САХАР

Если без сахара — никак и никуда, попробуй нерафинированный (неочищенный) пальмовый. Он и вкуснее обычного, и богат в смысле всяких микроэлементов.

СТЕВИЯ

Стевия — южноамериканское растение, сахарозаменитель в 250 раз слаще сахара. Калорий в нем нет, зато вспомни, какая роль у него была в сериале “Во все тяжкие”!

ВЫБОР МН: ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА!

Знать, что заменители сахара лучше сахара, уже большое дело. Знать, что у одних сахарозаменителей (вроде ксилита или стевии) меньше побочных эффектов, чем у других, вообще бесценно. Да, мелкие таблеточки точно не заправят тебя топливом перед большой физической нагрузкой. Но и при сидячей работе ты точно не израсходуешь все проглоченные круассаны, запитые кофе с сахаром.

P.S. ПО СТАТИСТИКЕ ВОЗ И GLOBAL HEALTH OBSERVATORY, У 58% ВЗРОСЛЫХ ГРАЖДАН РОССИИ — ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

ФОТО: KAT PISIOLEK / HEARST STUDIOS, GETTYIMAGES.RU

Лучший подарок к Новому Году!

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ РИВ ГОШ

ПОДАРИТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ВЫБОРА ВО ВСЕХ МАГАЗИНАХ РИВ ГОШ

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ ОТ 300 ДО 10 000 РУБЛЕЙ

ВЫ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ НА СЕРТИФИКАТ ЛЮБУЮ СУММУ ПО СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ.

СКИДКИ ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ.
+7 (812) 333 44 97
+7 (495) 775 39 16, ДОБ. 2919; PODAROKMSK@RG.COM.RU

МИНИМАЛЬНАЯ СУММА ЗАЧИСЛЕНИЯ СРЕДСТВ НА СЕРТИФИКАТ – 300 РУБЛЕЙ.
ПРОВЕРИТЬ ОСТАТОК СРЕДСТВ НА СЕРТИФИКАТЕ МОЖНО НА САЙТЕ RIVEGAUCHE.RU И В ЛЮБОМ МАГАЗИНЕ РИВ ГОШ.

РИВ ГОШ
парфюмерия и косметика

РЕКЛАМА

УГОЛОК ПОБЕДИТЕЛЯ

Давно мы не брались за перекладину. В сегодняшней программе — упражнение для тех, кто хочет освоить легендарный выход силой на турнике, но не находит в себе достаточной мощи.

Не забывай, что один из лучших тренажеров на нашей планете — это гравитация. А уж если и крепкая перекладина под рукой... В общем, если подтягивания тебе наскучили, попробуй вот это — обратный выход в вис с уголком. Благородная перегрузка трицепсов, плеч и мышц кора тебе гарантирована, причем чем медленнее ты делаешь каждый повтор, тем сильнее эффект.

Еще одна любопытная штука заключается в том, что обратный выход задействует те же ресурсы твоего тела, которые необходимы для выполнения обычного выхода силой. При этом, выполняя упражнение медленно, ты получаешь возможность чувствовать и контролировать буквально каждую работающую мышцу. Освоишь и прокачаешь эту технику — сможешь быстрее и изящнее научиться делать заветный выход силой.

Обратный выход удобнее выполнять не на высоком турнике, а на низких брусьях, чтобы запрыгивать на перекладину с пола. На каждый повтор трать не менее пяти секунд, выполняй столько повторов, сколько сможешь.

Теперь у тебя будут...

- МЫШЦЫ ЖИВОТА, КАК У ГИМНАСТА
- БОЛЬШАЯ СПИНА V-ОБРАЗНОЙ ФОРМЫ
- КОРОННЫЙ НОМЕР ДЛЯ ПЛОЩАДКИ ВО ДВОРЕ

1. НАЧНИ СВЕРХУ

Возьмись за перекладину (хват чуть шире плеч), запрыгни на нее, упрись руками. Прямые ноги вытянуты, кор напряжен. Сохраняя баланс, согни руки в локтях, не отводя их далеко в стороны.

2. БУДЬ СОБРАННЫМ

Когда ты начнешь опускаться, не расставляй локти — они должны оставаться близко к корпусу, чтобы сохранялась ощутимая нагрузка на плечи и предплечья. Трудно? Это хорошо.

3. БУДЬ МЕДЛЕННЫМ

Медленно поднимай вытянутые ноги до тех пор, пока они не будут параллельны полу. Обрати внимание на хват: кулаки направлены не вверх, а скорее вперед — так больше нагрузка на мышцы предплечий.

4. ДЕРЖИ УГОЛОК

Медленно выпрями руки. Твое финальное положение — вис с уголком. Задержись в нем на секунду-другую и почувствуй напряжение в коре, в ногах, в руках. Почувствовал? Теперь повтори с начала.

Редакция благодарит федеральную сеть фитнес-клубов X-Fit и персонального тренера направления тренажерных залов “X-Fit Алтуфьево Premium” Игоря Александрова за помощь в подготовке материала.

ФОТО: АНДРЕЙ БУНДИН

P.S. КУСОК ХЛЕБА НАМАЖЬ ВАРЕНЬЕМ И СЪЕШЬ ЗА 5 МИНУТ ДО ТРЕНИРОВКИ. ЭНЕРГИИ ДОЛЖНО ХВАТИТЬ НА 90 МИНУТ

РЕКЛАМА

СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

НАСТОЯЩАЯ ПРИРОДА
НАСТОЯЩАЯ НАУКА
ДЛЯ ЛЮДЕЙ
СОЗДАЕМ С 1996 ГОДА

SIBERIAN SUPER NATURAL SPORT

РОМАН ГРИЩЕНКО –
ЭКСПЕРТ «СИБИРСКОГО ЗДОРОВЬЯ»,
КРОССФИТ-АТЛЕТ,
ВИЦЕ-ЧЕМПИОН БОЛЬШОГО КУБКА НА ЗВАНИЕ «САМЫЙ ФИЗИЧЕСКИ ПОДГОТОВЛЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК» (2013),
БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРНИРА SIBERIAN SHOWDOWN – 2013,
УЧАСТНИК (В СОСТАВЕ КОМАНДЫ) REEBOK CROSSFIT GAMES PACIFIC REGIONALS, АВСТРАЛИЯ (2015, 2016),
УЧАСТНИК ЧЕМПИОНАТА АЗИИ – 2016 (КОРЕЯ),
ПОБЕДИТЕЛЬ И ПРИЗЕР РОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.

CALL-CENTRE@SIBVALEO.COM
8-800-755-87-55
WWW.SIBERIANHEALTH.COM

НОВЫЙ БРЕНД ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

7 жизненных ситуаций, в которых не стыдно проглотить обиду

01 Если обидели твоего ребенка Ребенка вздул одноклассник. Понятно, что у тебя сразу сжимаются кулаки, однако — задумайся на мгновение: а не сделаешь ли ты сыну только хуже этой своей взрослой местью? Поддержи ребенка советом и участием (в крайнем случае свяжись с родителями обидчика), но ни в коем случае не заставляй ребенка поверить в то, что взрослый вправе вмешиваться в детский конфликт на правах сильного.

02 Если хамит персонал Конечно, иной раз так и подмывает поставить на место беспардонного и вороватого официанта (таксиста, банковского клерка, список может быть длинный) . Особенно если ты во всем прав. Но помимо этического, есть еще и эстетический фактор. Задумайся на секунду — ведь нет на свете более отвратительного зрелища, чем мужчина, отчитывающий работника (а еще хуже работницу) сферы тех или иных услуг. Прояви душевную щедрость и будь выше этого.

03 Если охранник не пустил в клуб Сотрудники ЧОПов любят самоутверждаться за наш счет — ну и позволь им иметь эту маленькую радость в жизни. Им ведь и так несладко приходится: прав атаковать тебя — нет, обязанность изображать работу — есть. Они только и ждут, когда можно будет произнести заветное: "Э, уважаемый!" Вот и чувствуй себя таковым.

04 Если повздорил на дороге, улице или парковке Мир полон неадеквата и соответствующих его переносчиков, однако бороться с ними следует только адекватными методами. Пропустить отморозка на дороге, пропустить мимо ушей нелепый окрик — это не трусость, но элементарное благоразумие. Немного буддизма в данном случае не повредит. Тем более в нашей стране.

05 Если соседи распоясались С соседями придется дружить — это аксиома. Не спеши сразу вызывать ОМОН, если наверху в 23:05 все еще громыхает музыка. Даже если он выстроил напротив твоего дома трехэтажный особняк, заслоняющий твой любимый луч утреннего солнца, — все равно будь вежлив. Заодно потренируешь свои дипломатические навыки.

06 Если начальник — самодур У всех бывают начальники, и всем нам иной раз приходится выслушивать от них нечто такое, что входит в противоречие с нашими представлениями о собственном достоинстве. Воспринимай это как неизбежные правила игры, представь, что это армия, а старшего по званию никто не отменял. И не забывай: тот, кто не умеет подчиняться, никогда не сможет сам быть начальником.

07 Если тебя послали в интернете В Сети все посылают всех, мало заботясь о последствиях (хотя иногда таковые случаются и бывают ужасающи). Конечно, соблазн ответить троллю велик, однако он же и постыден — что может быть нелепее боксеров по переписке?

P.S. ВСЕ ЖЕ НЕ ЗАБЫВАЙ ИНОГДА ВЫПУСКАТЬ ПАР, ИНАЧЕ КОНЧИШЬ КАК ГЕРОЙ МАЙКЛА ДУГЛАСА В "С МЕНЯ ХВАТИТ!"

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

реклама

Braun Series 9

Самая эффективная бритва в мире* для исключительно комфортного бритья.

Бритье для мужчин, признающих только лучшее

Braun выпустил НОВУЮ бритву Series 9, которая соединяет в себе совершенный дизайн и новейшие технологии, рождающие идеальное сочетание формы и функциональности.

Каждое движение создано для вашего лица

В Series 9 используется технология 10D-адаптация к контурам лица. На вращающейся головке расположены режущие элементы с независимой подвеской для максимальной адаптации к контурам лица. А система Multi-HeadLock позволяет зафиксировать головку в 5 углах наклона, делая бритье по-настоящему уникальным.

Защитная пластина SkinGuard защищает кожу для гладкого и комфортного бритья.

Триммер Direct&Cut направляет, а затем срезает щетинки, растущие в разных направлениях.

Интеллектуальная технология SyncroSonic™ считывает и адаптируется к особенностям вашей щетины.

Триммер HyperLift & Cut с титановым покрытием приподнимает и срезает щетинки, плотно прилегающие к коже.

Режущая сетка OptiFoil™ для идеально гладкого и комфортного бритья.

x2

Титановое покрытие

Шедевр немецкой инженерной мысли

Инженеры Braun предлагают абсолютно новый подход: в головке бритвы расположены 5 высокоточных режущих элементов, включая титановый триммер HyperLift&Cut для эффективного удаления волосков разного типа.

Технология индивидуального бритья

Технология SyncroSonic™ позволяет бритве определить плотность щетины, считывая ее 160 раз в минуту! Благодаря этому мощность устройства регулируется автоматически на нужных участках. Надежный Li-ion аккумулятор обеспечит до 50 минут непрерывной работы, а светодиодный дисплей покажет всю необходимую информацию.

После каждой процедуры бритва как новая

Series 9, как и другие бритвы Braun премиум-класса, рассчитана на 7-летнюю службу. Она надежна в эксплуатации: ее можно использовать с пеной или гелем даже в душе, сохраняя кожу влажной. Промывать бритву можно обычной водой. Уникальная станция очистки и подзарядки Clean&Charge поможет сохранить устройство на долгое время: она убивает 99,9% бактерий, смазывает режущие элементы, заряжает аккумулятор и высушивает механизм одним нажатием на кнопку.

Более подробная информация о новой бритве Braun Series 9 с инновационной технологией SyncroSonic – на сайте www.braun.ru.

GOOD DESIGN Award

reddot award 2014 winner

DESIGN AWARD 2015

Какая бритва Braun подойдет вам?

Series 9 | Series 7 | Series 5 | WaterFlex | °CoolTec | Series 3

до **3500 ₽** обратно на ваш мобильный**

Продукт можно приобрести в интернет-магазине «М.Видео» www.mvideo.ru

М.видео

нам не всё равно

* По сравнению с бритвами премиум-класса других лидирующих брендов 2015 года по критериям скорости и гладкости бритья на трехдневной щетине (Исследование IPI Research Institute, Германия, июнь 2016 г.).

** Купите прибор Braun или Oral-B и получите обратно часть его стоимости. Сроки совершения покупки – с 01.11.2016 г. по 13.03.2017 г. Общий срок проведения акции – с 01.11.2016 г. по 20.06.2017 г. Источник информации об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения на сайтах www.braun.ru и www.vk.com/insmiles. Количество призов ограниченно.

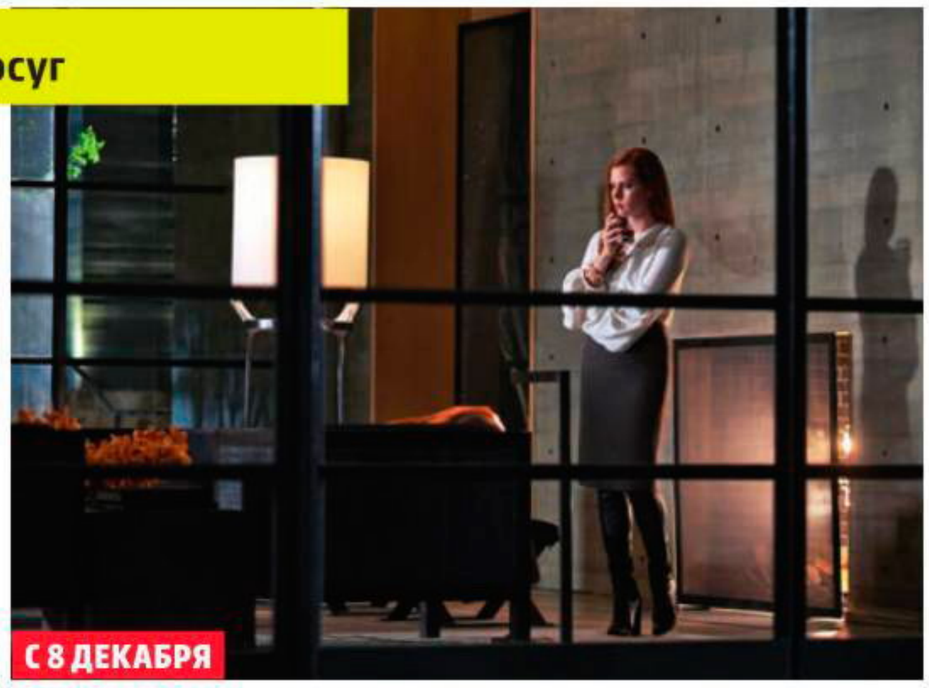
ООО «М.ВИДЕО МЕНЕДЖМЕНТ», адрес: 105066, г. Москва, ул. Нижняя Красносельская д. 40/12, корп. 20, ОГРН: 1057746840095.

ПОСМОТРЕТЬ

С 1 ДЕКАБРЯ*

“Плохой Санта 2”

Медвежатник, облаченный в костюм Санта-Клауса, возвращается в дело спустя 13 лет. Разговоры о сиквеле начались еще пять лет назад, и за это время проект сменил десяток режиссеров. В итоге картину о похождениях алкоголика-уголовника-бабника в исполнении Билли Боба Торнтона снял Марк Уотерс (“Дрянные девчонки”).



С 8 ДЕКАБРЯ

“Под покровом ночи”

Один из величайших модельеров современности Том Форд дебютировал в качестве режиссера семь лет назад с чувственной драмой “Одинокий мужчина”. Вторая картина “Под покровом ночи” представляет собой триллер, про который BBC в своей рецензии сообщает, что “он настолько напряженный, что зрителям физически тяжело дышится”.

С 15 ДЕКАБРЯ

“Изгой-один: Звездные войны. Истории”

Мало того что “Звездные войны” вернулись в прошлом году, чтобы обчистить наши кошельки с новой силой, теперь у них есть еще и спин-оффы — серии, призванные осветить темные места франшизы. “Изгой-один” — связующее звено между третьим и четвертым эпизодами; в кадре появятся “Звезда смерти” и Дарт Вейдер.

ПОСЕТИТЬ

ДО 9 ЯНВАРЯ

“Булгаков. Две биографии”

МОСКВА, НОВЫЙ МАНЕЖ

Булгаков — из тех уникальных авторов, которых знают все, а любят многие (или наоборот). В мае отмечалось 125 лет со дня его рождения, а к осени подоспела выставка, приуроченная к этой дате. Кураторы проекта из Музея Булгакова собрали более 700 экспонатов: материалы из архивов и музейных собраний Москвы и Санкт-Петербурга, рукописи, письма, рисунки, макеты театральных декораций, фотографии и документы ОГПУ, следившего за автором “Мастера и Маргариты” и “Собачьего сердца”. Часть экспозиции — воссозданная третья московская квартира Булгакова, утраченная вместе со снесенным в конце 70-х домом 3/5 в Нащокинском переулке.

С 22 ДЕКАБРЯ

“Иван Айвазовский. К 200-летию со дня рождения”

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, РУССКИЙ МУЗЕЙ

Если ты не успел отметиться на юбилее главного российского мариниста в Москве, не прозевай большую выставку в Петербурге. При этом отмечается, что по составу, дизайну и смысловым акцентам экспозиция в Русском музее будет отличаться от московской — то есть, возможно, есть смысл продублировать впечатление. Как ни странно, много Айвазовского в одном месте — это не скучно, а как-то даже успокаивающе, как будто и правда пришел на берег, сел, смотришь на воду. Отдельное удовольствие для кораблелюбителей — рассматривать детально выписанные военные суда.

ПОСЛУШАТЬ

3, 4 ДЕКАБРЯ

Yellowcard

МОСКВА, RED,
СПБ, “ЗАЛ ОЖИДАНИЯ”

Поп-панк-коллектив Yellowcard просуществовал дольше, чем практически любая из подобных групп: за спиной у них 20 лет существования и 10 номерных пластинок. Известные наличием в своем составе скрипача, а также пластинкой Ocean Avenue 2003 года, Yellowcard отыгрывают последние концерты в своей истории.

8 ДЕКАБРЯ

Pet Shop Boys

МОСКВА, ВТБ
ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ

Классики синти-попа выпустили в этом году 13-й альбом и возвращаются с новым туре. Главное отличие грядущих концертов — присутствие на сцене полноценной группы и живой звук (предыдущее выступление Pet Shop Boys на “Пикнике “Афиши” в 2012-м вызвало волну критики из-за “минусового” исполнения.

9 ДЕКАБРЯ

Boris

МОСКВА,
“ТЕАТРЪ”

Авант-метал-трио из Японии отмечает десятилетие эпохальной пластинки Pink: альбом пересведен и переиздан, а группа отправилась в турне, в котором исполняет его от начала до конца. Из 22 номерных дисков Boris именно Pink считается наиболее доступным и внятным; многие сравнивают его с Loveless группы My Bloody Valentine.

ПОИГРАТЬ

The Last Guardian

ПЛАТФОРМА: PS 4

Платформер The Last Guardian находится в разработке аж с 2007 года, анонсирован в 2009-м, а увидеть свет должен был в 2011-м на Playstation 3. Над игрой работает компания Team Ico, ответственная за такие эпохальные произведения, как Ico и Shadow of the Colossus. Почерк узнаваемый: по сюжету, безымянный мальчик должен выбраться из гигантского замка, а помогает ему гигантский щенок-грифон. Как водится у предводителя Team Ico дизайнера Фумито Уэды, не обошлось без эмоциональной составляющей: по ходу игры между мальчиком и существом возникает сильная привязанность. Подружиться с грифоном можно уже 7 декабря.

Dead Rising 4

ПЛАТФОРМЫ: MICROSOFT WINDOWS, XBO

Четвертый Dead Rising выходит в юбилейный для старта франшизы год: ровно 10 лет назад эксклюзивно на Xbox 360 увидела свет первая серия проекта. Новая часть в жанре beat ‘em up сохранит структуру открытого игрового мира, отличавшую предыдущие части Dead Rising, но избавится от фирменного счетчика времени. Протагонистом также останется фотожурналист-фрилансер Фрэнк Уэст. Dead Rising 4 будет эксклюзивом для Windows в течение 90 дней и целый год не будет доступна ни на каких консолях, кроме Xbox One. В продаже с 6 декабря.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU (BORIS)

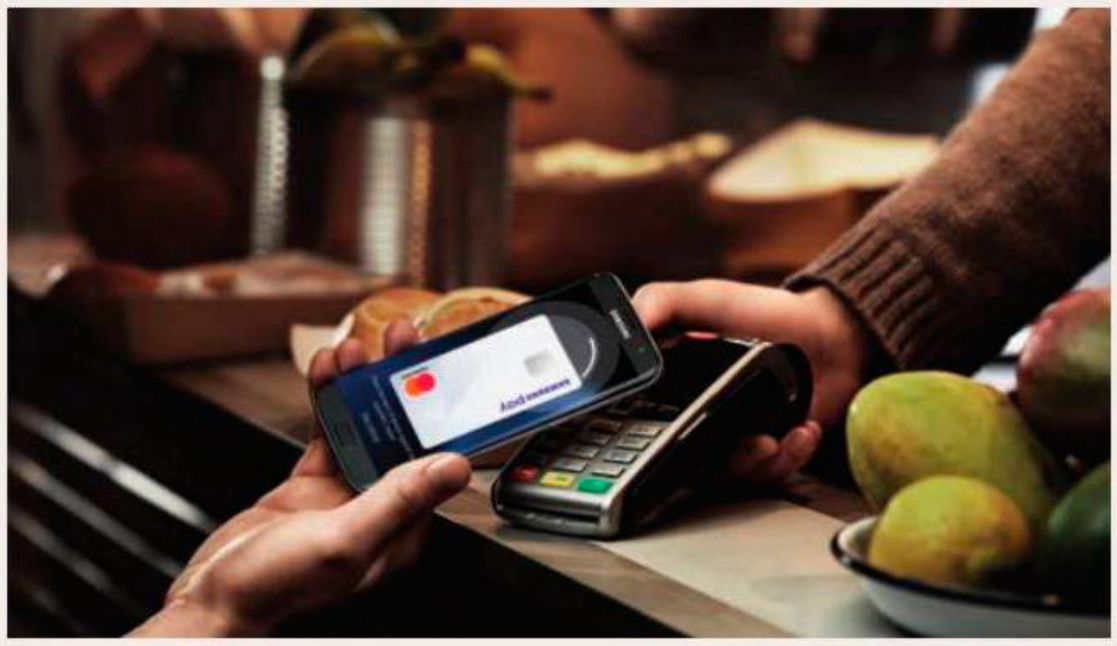
* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

P.S. БОЛЬШОЙ СТОЛИЧНЫЙ КОНЦЕРТ ГРУППИРОВКИ “ЛЕНИНГРАД” — 3 ДЕКАБРЯ, ВТБ ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ. ОГОНЬ И ЛЕД!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЗА ТЕБЯ ЗАПЛАТИТ СМАРТФОН

ЗАБУДЬ ПРО РАСПУХШИЙ ОТ ПЛАСТИКОВЫХ КАРТ БУМАЖНИК И ПРО ТО, ЧТО НА ПРОБЕЖКУ НАДО БРАТЬ С СОБОЙ ДЕНЬГИ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ЗАКОНЧИТЬ ЕЕ ФРЕШЕМ В КАФЕ. SAMSUNG PAY ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕВЕРНЕТ ТВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПОКУПКАХ, ВЕДЬ ТЕПЕРЬ ВСЕ ТВОИ КАРТЫ БУДУТ В ТВОЕМ СМАРТФОНЕ SAMSUNG GALAXY.



КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ?

Ты просто проводишь пальцем по экрану смартфона, активируя приложение Samsung Pay, идентифицируешь себя с помощью отпечатка пальца и, прислонив смартфон к платежному терминалу, оплачиваешь покупку. Все!

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Особенность Samsung Pay заключается в том, что он использует не только технологию NFC (Near Field Communication — “Ближняя бесконтактная связь”), которой оснащены лишь самые современные терминалы, но и собственную — MST (Magnetic Secure Transmission — “Магнитная безопасная передача”). MST дает возможность оплачивать покупки с помощью смартфона практически везде. Благодаря этой технологии смартфон создает магнитное поле, схожее с сигналом магнитной полосы обычной банковской карты. Как правило, даже сами продавцы не знают, что такое возможно в их магазинах, но это реально работает.

КАК ЭТО ВКЛЮЧИТЬ?

Обновляешь ПО на своем смартфоне Samsung Galaxy, и у тебя появится приложение Samsung Pay, входишь в него по своей учетной записи Samsung, регистрируешь отпечаток пальца и привязываешь к приложению нужные тебе банковские карты: просто сканируешь лицевую сторону карточки, вводишь дополнительную информацию и, отправив запрос, получаешь в ответ код, который и активирует карту для оплат смартфоном.

А ЭТО БЕЗОПАСНО?

В Samsung Pay реализована надежная трехуровневая защита: авторизация по отпечатку пальца (необходима для каждой покупки), токенизация (во время транзакции вместо номера карты используется специальное цифровое значение, так что его невозможно отследить) и Samsung KNOX (встроенная система безопасности, которая защищает смартфон от попыток вредоносных атак и непрерывно отслеживает возможные уязвимости). Samsung KNOX обеспечивает надежное хранение данных в зашифрованном виде в защищенном контейнере, отдельном от операционной системы.

SAMSUNG pay | mastercard

1. Samsung Pay — “Самсунг Пэй”. Мобильный платежный сервис Samsung Pay доступен на определенных моделях смартфонов и устройств Samsung. Принимается к оплате везде, где можно осуществить покупку по обычной банковской карте по бесконтактной технологии и магнитной полосе. Полный список моделей, а также банков-участников уточняйте на сайте www.samsung.com 2. «Мастеркард» 3. NFC (Near Field Communication) — “Ближняя бесконтактная связь”

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
НАСТЯ ЛАРКИНА

СЕБАСТЬЯН – БАХ

“Впервые я сел за руль в три года, и мои родители надолго запомнили тот день, потому что тогда же я попал и в первую аварию”, – начал свой рассказ о первом опыте вождения самый титулованный гонщик в истории ралли Себастьян Леб.

Помню, я играл во дворе один, когда сделал неожиданное открытие: стоявшая у дома машина оказалась незапертой. Я тут же забыл про все остальные игрушки! Открыл дверь, залез на водительское кресло и, как и любой другой мальчишка на моем месте, стал крутить руль, нажимать на кнопки и дергать за рычаги, изображая звуки мотора: “Вжж-вжж” и представляя, что автомобиль едет. Но тут оказалось, что он и правда едет.

Либо машина стояла на скорости, и я как-то перевел рычаг КПП на нейтралку, либо я просто снял ее с ручника, но вдруг я понял, что больше не стою на месте, а потихоньку, а потом все быстрее и быстрее, качусь под горку — дом был на холме.

Представь: тебе три года, и ты за рулем едущей машины — это более чем волнительно и страшно. Естественно, ни выпрыгнуть, ни нажать на тормоз я не мог — я просто не дотягивался до педалей, да и не знал, какая за что отвечает. Все, что мне оставалось, это вцепиться в руль и ждать, что будет дальше.

Как ты понимаешь, долгой моя поездка не стала: когда дорога сделала крутой поворот, я не смог повернуть большой и тяжелый руль и улетел в кювет. Возможно, проблема была в том, что на пассажирском сиденье не оказалось моего извечного штурмана и партнера по ралли Даниэля Элены и некому было мне сказать, что впереди вираж. Кто знает?

Я до сих пор помню, как тогда перепугался. Впрочем, испуг не отбил у меня желания рулить, а может, наоборот, сильное впечатление и определило мою привязанность к машинам. Кстати, той машиной был Citroen — марка, с которой связана большая часть моей карьеры и все мои девять титулов чемпиона мира.

Сколько себя помню, моей любимой игрой были гонки, причем в любом их проявлении. Сначала я участвовал в соревнованиях на трехколесных велосипедах, потом — на обычных велосипедах и, наконец, — на мопедах.

“Я БРОСИЛ УЧЕБУ И УСТРОИЛСЯ НА РАБОТУ ТОЛЬКО РАДИ ТОГО, ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ НАКОПИТЬ ДЕНЕГ НА НАСТОЯЩИЙ АВТОМОБИЛЬ”

Я доставал соседей, до ночи с ревом наворачивая круги по району. Не знаю, в чем тут причина, но уже тогда я был быстрее сверстников, хотя, возможно, секрет заключался банально в том, что я ни о чем, кроме автоспорта, машин и мотоциклов, и думать не мог. Пока другие бегали за девчонками, я пропадал в гараже. Думаю, многие сверстники в те времена считали меня странным.

Мне даже не хватило терпения доучиться как нормальные люди — я бросил учебу и устроился на работу только ради того, чтобы быстрее накопить денег на настоящий автомобиль. И все же купить его самостоятельно я не смог — помогла бабушка, добавившая недостающую сумму. Это было смелое решение, особенно если учесть, насколько краткой получилась жизнь той машины. И тут я перейду к истории своей второй аварии.

На самом деле катастрофой было все, что я делал с этим голубым Renault 5 GT Turbo. Я выбрал его потому, что искал маленькую, недорогую, но максимально быструю машину. Она была подержанной, и со мной ей пришлось несладко, потому что в каждой поездке я проверял границы ее возможностей. Как правило, все заканчивалось либо тем, что машина оказывалась в ремонте, либо тем, что мои права оказывались в полиции. Уже через год я разбил этот Renault, влетев на нем в столб.

Но и эта авария не охладила мой пыл. Купив второй точно такой же 5 GT Turbo, только со сломанным мотором, я из двух собрал один и продолжил гонять. Я постоянно искал деньги на ремонт и доработку машин, а также на шины, которые изнашивал очень быстро: еще с тех пор как папа учил меня водить в поле, разрешая входить в повороты, дергая за ручник, я полюбил поворачивать на максимальных скоростях.

После Renault у меня было еще несколько горячих хетчбэков: Ford Fiesta RS Turbo, Peugeot 205 Rallye, потом два Peugeot 205 GTi. Но самым любимым стал Citroen Saxo VTS. Я поставил на него спортивную коробку передач, более мощные тормоза и сцепление, спортивные кресла и каркас безопасности. На этой машине я участвовал в гонках и ездил по обычным дорогам. Вообще-то, то, что я стал профессиональным гонщиком, хорошо уже потому, что я перестал гонять по обычным дорогам. Если честно, то теперь я даже не люблю водить в обычной жизни — после гонок это кажется мне скучным. ■

ДОСЬЕ

Себастьян Леб

РОДИЛСЯ: 26.02.1974

РОСТ: 171 СМ

ВЕС: 71 КГ

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: АГНО, ЭЛЬЗАС, ФРАНЦИЯ

ДОСТИЖЕНИЯ: 9-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА ПО РАЛЛИ (2004–2012), РЕКОРДСМЕН WRC ПО КОЛИЧЕСТВУ ПОБЕД, ОЧКОВ, ВЫИГРАННЫХ СПЕЦУЧАСТКОВ И ПОДИУМОВ

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

СПОРТ

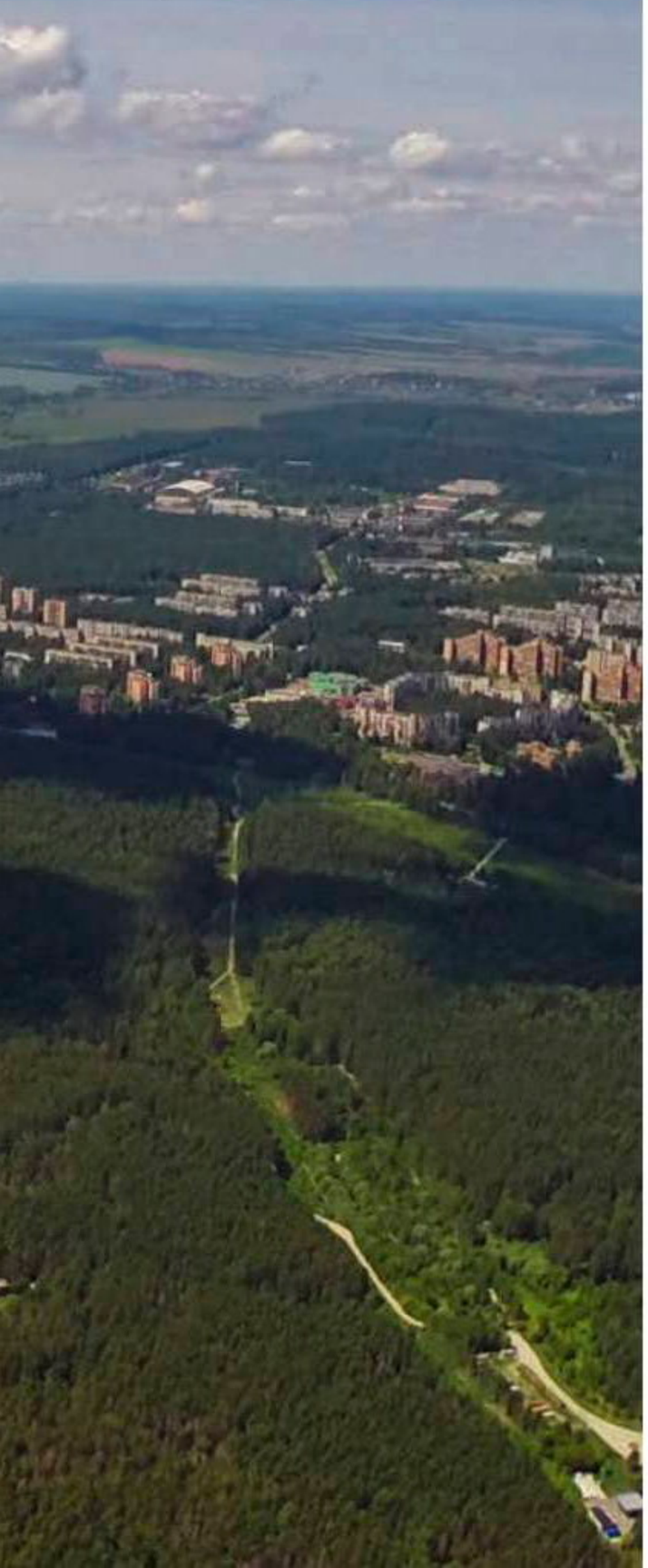
КРЫЛЬЯ И ХВОСТЫ

На сегодняшний день в сборной России по высшему пилотажу есть действующий абсолютный чемпион мира, но нет ни одного действующего самолета. О том, как такое возможно, нам рассказал тренер национальной команды Виктор Смолин.

ВИКТОР СМОЛИН

РОДИЛСЯ: 17.09.1948

ПОБЕДЫ: В ЛИЧНОМ ЗАЧЕТЕ — АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ (1981), АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА (1982); В КОМАНДНОМ ЗАЧЕТЕ — ПОБЕДИТЕЛЬ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА (2000, 2001, 2003, 2005, 2006, 2007, 2009, 2011), ПОБЕДИТЕЛЬ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ (1998, 1999, 2002, 2004, 2005, 2006, 2008, 2010), ПОБЕДИТЕЛЬ ВСЕМИРНЫХ ВОЗДУШНЫХ ИГР (2001), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА (1997, 2002, 2009) И ЕВРОПЫ (2009, 2011)



Самолет

"До сих пор в мире нет лучших самолетов для высшего пилотажа, чем наши Су-31, — говорит Смолин. — Было время, когда до 75% участников на чемпионатах мира и Европы выступали на них. Причина проста — этот самолет спроектирован и построен очень серьезным КБ, где и инженеры, и летчики-испытатели, и даже рабочие были высочайшими профессионалами. Для сравнения, сегодня большинство самолетов на соревнованиях — немецкие Extra, созданные фактически одним человеком — Вальтером Экстра, который и глава компании, и испытатель, и главный конструктор. Это другой уровень. Вы не найдете ни одного 10-летнего Extra, а Су-31 летают по двадцать с лишним лет — последнюю партию этих самолетов собрали в 2004 году для Чехии, у нас же в сборной самая молодая "сушка" — 1994 года. Но вот сейчас ребята позвонили, сказали, что у нее потекли баки, надо как-то перевозить, ремонтировать..."

Категории

"На чемпионатах мира и Европы сегодня есть три категории: unlimited, advanced и Як-52. Последняя появилась потому, что Яков было построено больше, чем каких бы то ни было других самолетов для высшего пилотажа, — более тысячи, но на введении для них отдельного зачета настояли не мы, а ЮАР".

Соревнования

"Соревнования по аэробатике — так еще называют высший пилотаж — состоят из четырех программ: одной произвольной и трех неизвестных. Неизвестные составляются следующим образом: каждая страна – участница соревнований (но всего не более десяти) предлагает по одной фигуре высшего пилотажа, из них и собирают пилотажный комплекс, который должны выполнить пилоты".

Оценки

"Для выступления пилотам выделяют прямоугольник: 1 км в ширину, 1 км в длину и 900 метров в высоту. Почему не километр? Потому что опускаться ниже 100 метров запрещено (за это штрафуют), а за полет на высоте ниже 50 метров — вообще дисквалифицируют. Каждую из выполненных фигур оценивают по 10-балльной шкале, учитывая еще и коэффициент ее сложности. Также оценивается компактность выполнения фигур. Судей девять человек, и для подсчета их оценок используется программа, разработанная также нашим соотечественником — профессором Юрием Леонидовичем Тарасовым, который 25 лет судил соревнования. К сожалению, в прошлом году его не стало".

Фигуры

"Каталог фигур высшего пилотажа постоянно расширяется — придумывают все новые и новые, однако исполнять все без ограничений можно только в категории unlimited — в Як-52 и advanced для некоторых фигур не хватает возможностей самолетов, поэтому они из соображений безопасности запрещены".

Золотая эпоха

"Пик популярности аэробатики в мире пришелся на конец 80-х – начало 90-х, на соревнования приезжали по 100–110 человек (сейчас в два раза меньше). Тот подъем интереса, кстати, был отчасти вызван и появлением новых самолетов — тех же Су, которые можно было бы сейчас опять начать производить, и они бы пользовались популярностью в мире. Но нужен первоначальный импульс от государства. К сожалению, сегодня наш спорт в России не в приоритете и по финансированию находится на уровне метания тынзяна на хорей (есть такой спорт, заключающийся в метании ярма от оленьей упряжки на меткость). Это обидно, потому что умение выполнять фигуры высшего пилотажа нужно и военным летчикам, и гражданским, ведь оно на порядок поднимает мастерство пилотов, а следовательно, и безопасность полетов. Через нашу команду прошли два дважды героя страны — Сергей Крикалев и Светлана Савицкая, четыре Героя России, восемь заслуженных летчиков-испытателей..."

Участники

"Когда я начинал заниматься высшим пилотажем, все было очень легко. Был СССР, было ДОСААФ. Я просто записался в аэроклуб, прошел комиссию, отучился зиму и летом начал летать с инструктором, после 12 часов налета с которым совершил свой первый самостоятельный полет. Сегодня, чтобы налетать те же 12 часов, нужно потратить около 200 000 рублей. Этого хватит, чтобы научиться взлетать и садиться. Если же ты хочешь получить права

"КАЖДУЮ ИЗ ВЫПОЛНЕННЫХ ФИГУР ОЦЕНИВАЮТ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ, УЧИТЫВАЯ ЕЩЕ И КОЭФФИЦИЕНТ ЕЕ СЛОЖНОСТИ"

пилота-любителя, потребуется порядка 50 часов налета, каждый из которых обойдется в 15 000 рублей. Поэтому у нас мало молодежи. Состав у наших главных конкурентов — французов — менее возрастной. У них большинство спортсменов — молодые военные, потому что министерство обороны поддерживает этот спорт и дает летчикам во время службы много тренироваться".

Тренировки

"Чтобы спортсмену подготовиться к чемпионату, нужно налетать 60–70 часов. У нас в этом году из-за постоянных отказов техники члены сборной смогли совершить по десять полетов продолжительностью 20 минут каждый. И все равно Михаил Мамистов стал абсолютным чемпионом мира, а в командном зачете сборная выиграла серебро, уступив только французам, каждый из которых за тот же год налетал по 180–200 часов. Тренировки нужны в том числе и для подготовки вестибулярного аппарата, ведь у нас во время выступлений перегрузки достигают 10G, причем кроме отрицательных пилоты испытывают и положительные, что очень тяжело. Конечно, у нас есть специальные наземные тренажеры: лопинги (качели, на которых достигаются перегрузки в 5G), "рейнское колесо", вращающееся в двух плоскостях одновременно, но реальный полет все это не заменит".

Расход

"В полете самолет расходует 110 кг авиационного бензина в час (примерно 130 литров). Проблема в том, что у нас в стране такое топливо перестали производить в 2005 году, и нам приходится его закупать то в Америке, то в Польше, то в Бельгии по цене около 120 рублей за килограмм".

2017 год

"В июле нас ждет чемпионат мира в классе "Як-52" в Туле, к нему мы надеемся оживить наши самолеты. Кроме того, еще нужно решить вопрос с их перевозкой в ЮАР на мировое первенство в классе unlimited. Ведь, если на чемпионат Европы в Чехию мы можем долететь сами, то с ЮАР все сложнее. К счастью, у нас есть спонсоры: компании МТС и Mazda, которым мы очень благодарны". ■

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Что чувствует человек, впервые оказавшийся за штурвалом спортивного самолета, рассказывает Илья Виноградов.

"А там какие перегрузки?" — это все, что я смог выдавить, узнав, куда меня посылает редакция. "У меня до 8G доходило", — невозмутимо ответил замглавреда Антон Иванов, летавший на многих аппаратах, включая спортивный Extra и реактивный L-39 Albatros.

"Так у меня ж это, ну, спина..." — блею я. "Да ничего страшного, ты же сам за штурвалом будешь, просто особо не усердствуй!" Так я узнал о том, что в программу входит не только полет пассажиром, но и самостоятельное управление самолетом. Ну все, приехали! Вот так с места в карьер — лети и кувыркайся там. А ведь начиналось-то как: мне сказали, что я просто еду на тест-драйв Mazda...

Казалось бы, причем тут японские машины? А вот причем: в 2009 году Mazda UK выступила генеральным спонсором чемпионата мира по высшему пилотажу в британском Сильверстоуне, а российское подразделение японского автопроизводителя взялось спонсировать наших асов. С тех пор "Мазда Мотор Рус" стабильно поддерживает национальную сборную на российских и международных выступлениях. И вот наши многократные чемпионы мира и Европы уже встречают нас на аэродроме Дракино, где базируется сборная России.

Дальше все пронеслось как одно мгновение. Я втискиваюсь в узкий кокпит ярко-желтого Як-52, меня пристегивают к лежащему позади сиденья парашюту, а потом к самому сиденью, да так крепко, что оторвать пятую точку нет никакой возможности. Пока я свыкаюсь с тем, что фактически связан, мне рассказывают, что делать в экстренной ситуации, но я никак не могу запомнить, потому что от волнения все как в тумане. Где-то рядом слышу разговор пилота с центром управления полетами, и вот — короткий разбег по газону летного поля, и мы в воздухе.

Делаем пару кругов над аэродромом, после чего без лишних прелюдий совершаем мертвую петлю. Мне, катавшемуся на самых больших американских горках, петля нипочем. "Отлично!" — показываю я большой палец, и в ответ летчик предлагает мне взять управление на себя. Итак, момент истины: железная птица впервые повинуется движениям моих рук и ног.

Следуя советам, я делаю пару снижений, наборов высоты, потом покачиваю крыльями и перехожу к поворотам. Все получается и вызывает настоящую бурю восторга! Я с удивлением отмечаю, насколько чуток и послушен самолет. Он действительно воспринимается как продолжение твоего тела, и я понимаю, почему наши пилоты, вопреки всем сложностям, продолжают заниматься любимым делом. Ощущения непередаваемые!

Теперь пришло время испытать "бочку". Если поперечное вращение оказалось вполне сносным, то продольное вызвало небольшое головокружение, к счастью, к этому времени управление самолетом снова взял на себя профессионал. Когда же он совместил петлю и бочку, я в полной мере ощутил, насколько тяжелый это спорт.

Если кто-то считает, что летчики на соревнованиях просто развлекаются, пусть сам попробует. Из кабин спортсмены выходят мокрыми от пота и без сил. Вот и я первое время стою на земле немного нетвердо. И все же эйфория притупляет все негативные ощущения. Теперь небо манит, а не пугает. Жалко, что такие тест-драйвы бывают редко.

ФОТО: MAZDA

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СКОРОСТНОЙ МИРАЖ:

РАЛЛИ-РЕЙД “ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ” ПОКОРИЛ ПУСТЫНЮ ГОБИ

В июле этого года состоялось одно из самых грандиозных событий в истории российского, если не мирового, автоспорта – ралли-рейд “Шелковый путь”. Трансконтинентальная гонка, соединившая единым маршрутом Москву и Казань, Астану и Алматы, пустыню Гоби и Пекин, стала настоящим откровением – еще никогда стихия не бросала пилотам такого вызова.

Свыше сотни экипажей, выступавших на суперсовременных прототипах для гонок по бездорожью и многотонных грузовиках, преодолели свыше десяти тысяч километров дистанции. Сначала участники прошли сложнейшие треки по пересеченной местности в России и Казахстане, поднялись в горы и ворвались в пустыни с самыми высокими закрепленными дюнами в мире.

“Ралли-рейды – исключительная дисциплина, потому что здесь участников объединяет не только спорт, но и приключения, и путешествия – все, что свойственно человеку. Здесь ты никогда не знаешь, что ждет тебя впереди, – отмечает Андрей Дмитриев из команды “Газпром-Газэнергосеть”, выступавшей на автомобиле Toyota Hilux. – Уровень организации ралли “Шелковый путь” очень высок, трассы очень сложные. Нам встретились самые разные пески – от железобетонного до “пудры”. Организаторы предусмотрели все!”

Маршрут ралли-рейда был тщательно проработан ведущим специалистом в этой области Стефаном Ле Баем, так что с самого начала было ясно, что эта гонка станет непростым испытанием – как для спортсменов, так и для их техники. Наиболее широким представительством на дистанции в этом году могла похвастаться Toyota, на внедорожниках которой выступал каждый третий экипаж.

Наиболее острая борьба развернулась в категории T2, в которой принимают участие практически серийные внедорожники с небольшими доработками. Победу в этом классе одержал казахстанский экипаж Astana Motorsport в составе Дениса Березовского и Игната Фалькова на Toyota Land Cruiser 155. В плотнейшем сражении этот дуэт опередил опытнейшего японца Акиру Миуру, выступавшего на родном для себя Toyota VDJ200.

Березовский за последние 17 лет выиграл за рулем Land Cruiser 200 и Land Cruiser Prado более полсотни гонок, но ралли “Шелковый путь” стала для него главным успехом. “Это один из лучших автомобилей в нашей категории. На нем можно выступить достойно в любой гонке”, – отмечает Денис.

Но в то же время Toyota уверенно себя чувствует и среди доработанных прототипов – необузданных монстров, проносящихся по пескам на скорости свыше 150 км/ч. Антонио Мармолехо и Эдуардо Корбато, приехавшие на гонку из Южной Америки, заняли 2-е место в классе T3, в котором участвуют легкие модифицированные внедорожники.

В общей сложности до финиша добрались 20 экипажей на Toyota – от полноприводных бензиновых джипов до легких маневренных внедорожников, уверенно чувствовавших себя на скоростных дорожках. Однако это далеко не все, чем может похвастаться Toyota. Марка стала официальным автомобилем организаторов гонки, а также предоставила несколько пресс-каров для журналистов. Стоит ли говорить, что как ни гнались корреспонденты за пилотами, ни один из внедорожников не пострадал.

Теперь весь мир ралли-рейдов ждет новостей о маршруте на следующий год – гонка вновь обещает стать суровым испытанием для каждого. Но чем сложнее цель, тем приятнее победа. И это одна из главных аксиом ралли “Шелковый путь”.

ТЕКСТ:
ВИКТОР КРОХИН

ЖЕНЩИНЫ ЗА ГРАНЬЮ

Тейлор Свифт? Психопатка. Эми Уайнхаус? Наркоманка. Мария, прости господи, Антуанетта? Лесбиянка. Признайся, тебе нередко приходилось слышать (надеемся все же, что не раздавать) подобные оценки, столь же пошлые, сколь и безапелляционные.

Как известно, вопрос “за что мы их не любим” — один из самых универсальных в истории, причем эти самые ОНИ могут быть кем угодно. В частности, объектом этого почти конспирологического общественного порицания регулярно становятся женщины, которые ведут себя не по правилам — от Линдси Лохан и Уитни Хьюстон до Бритни Спирс и даже Хилари Клинтон.

Сэди Дойл, дородная девушка в больших очках, в октябре этого года выпустила целое исследование на эту тему: Trainwreck — The Women We Love to Hate, Mock, and Fear… and Why. Слово trainwreck у нас однажды перевели как “девушка без комплексов” (по одноименному фильму Джадда Апатоу), хотя это, конечно, слишком мягкий и обтекаемый перевод (проклятая цензура) — в конце концов, в русском есть хорошее, и даже ласковое, но, увы, не воспроизводимое по нынешним законам слово. В общем, Дойл ведет речь об особе с приветом, потерявшей берега или, точнее, съехавшей с реек, — полагаю, ты понял, о каком типе женщин идет речь. Герои Зощенко говорили о таких: уберите от меня эту психическую! А небезызвестная певица выражалась еще проще: “Алло, я девочка-скандал”.

ДОЙЛ УТВЕРЖДАЕТ: ТО, ЧТО позволено мужчине, до сих пор не позволено женщине. Если рокер устраивает оргию в гостиничном номере,

ФОТО: X17ONLINE.COM / LEGION-MEDIA, REX / FOTODOM.RU, GETTYIMAGES.RU

писатель убивает свою жену, актер вынюхивает в клубе за ночь полкило бог знает чего — это только добавляет им звездности. Женщинам, как правило, такое не прощают, и слово “падшая”, оказывается, до сих пор никто не отменял. Те звезды, что устраивают спектакли на публике, уже рассматриваются не как просто жаждущие внимания, вызывающе одетые, чересчур громкие, эмоционально неустойчивые женщины, но как ходячие катастрофы, сошедшие с рельсов истерички.

Традиционно такая поп-звезда на грани нервного срыва — девушка, у которой есть все: успех, карьера, профессиональные качества, которые выделяют ее. Поклонники (а вместе с ними и весь мир) следят за каждым шагом в их карьере (чаще всего уже не столько за творчеством, сколько за личной жизнью), создавая образ успешной женщины, которая должна быть идеальна и безупречна везде и всюду. Звезды по умолчанию — идеальные версии нас самих, поэтому если такое идеальное создание напивается, откровенно одевается, бреется наголо и вообще пускается во все тяжкие, те, кто еще недавно воспевал звезду, начинают ее стыдить и оскорблять. Дева выходит из образа дивы (навязанного ей), начинает вести себя как обычный человек, и за это мгновенно ставится на место окружающими. Публика резонно полагает, что у нее есть право наказывать, унижать и стыдить ту, которую она же и породила собственными преувеличенными восторгами.

СНАЧАЛА ПУБЛИКА ГОВОРИТ

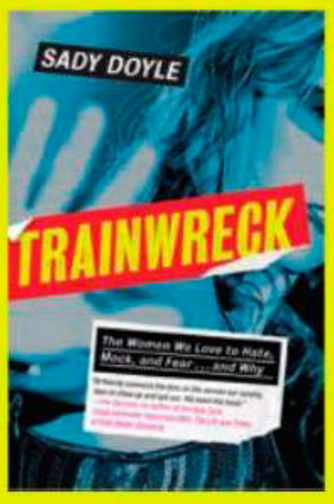
слетающей с катушек звезде, что ей делать со своим телом, а когда одного тела становится мало, то и с душой. Если пришедшая к успеху женщина вдруг начинает себя вести не так тихо, как прежде, окружающие считают и едва ли не настаивают, что она должна поплатиться за это. И не важно, что как бы поп-дива ни была сексуальна, богата и известна, настанет день, когда ей будет грустно, когда от нее уйдет парень, когда она начнет набирать вес или вовсе умрет, как несчастная Эми. Иными словами, станет как все. С “идеальной девочкой” придется попрощаться — поскольку ее никогда и не было.

Так вот Дойл уверяет, что создали ее сами женщины, а не мужчины, вопреки бытующим мнениям. Все эти читательницы селебрити-блогов, таблоидов, инстаграм-подписок — именно они создали “чудовище массовой культуры”, слетающее с катушек. Потребительницы поп-культуры сами не в состоянии объяснить, что их кумиры конкретно сделали не так, вероятно, что все сразу. Даже совершенно противоположные образы заслужили одинаковый уровень агрессии в порицании. Во время скандала с Биллом Клинтоном злодейками называли как Хилари Клинтон, слишком холодную и асексуальную, так и Монику Левински — излишне свободную и похотливую.

История и до инстаграма знала примеры женщин, которых стыдили за их чувственность и отклонение от нормы: от первой феминистки Мэри Уолстонкрафт через Шарлотту Бронте до Билли Холидей и непременной Монро. Но чтобы тебя осудили тебе же подобные, сегодня необязательно быть звездой. Ненавидеть женщин за их выходки стало куда проще — вот о чем предупреждает Дойл. Достаточно написать провокативный пост или выложить откровенные фотографии в Сеть, а еще лучше — дождаться, пока их кто-то украдет и выложит за тебя. Стать ходячей катастрофой может каждый, и чем по вековой традиции делать их “козами отпущения”, пора понять их и посочувствовать. ■

СЭДИ ДОЙЛ

СЭДИ ДОЙЛ — НЬЮ-ЙОРКСКАЯ ЖУРНАЛИСТКА, ВЕДУЩАЯ БЛОГА TIGER BEATDOWN, ПИСАЛА ДЛЯ THE ATLANTIC, GUARDIAN И BUZZFEED. TRAINWRECK — ЕЕ ПЕРВАЯ КНИГА.



“ПОТРЕБИТЕЛЬНИЦЫ ПОП-КУЛЬТУРЫ САМИ НЕ В СОСТОЯНИИ ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ИХ КУМИРЫ КОНКРЕТНО СДЕЛАЛИ НЕ ТАК, ВЕРОЯТНО, ВСЕ СРАЗУ”

ТЕКСТ:
ИВАН ГЛУШКОВ
СКАРЛЕТТ РЕНЧ

ХЛЕБНЫЕ МЕСТА

По тому, с какой скоростью недавно купленная хлебопечка отправляется в вечную ссылку на самую пыльную полку на кухне, она может соперничать разве что с вафельницей и яйцеваркой. Мы подарим этой, казалось бы, совершенно ненужной технике новую жизнь. Учимся печь в ней действительно вкусный и полезный хлеб

Мука

Легенды о том, что хлеб вреден, оставь вечно худеющим девицам. Хорошая мука, хорошие дрожжи, а главное, умеренность в поедании, принесут тебе только пользу. Особенно если ты не будешь стеснять себя в выборе муки. Вот что мы хотим видеть в твоем шкафу:

1. **Ржаная мука** Ржаное зерно, в отличие от пшеничного, труднее очищается от отрубей. А стало быть, ржаная мука содержит больше клетчатки (почти в четыре раза!), витаминов группы B, фосфора и марганца (в граненом стакане муки содержится половина его дневной дозы). К тому же в ржаной муке вообще нет проклинаемого современными диетологами глютена.
2. **Гречневая мука** Во-первых, она придает хлебу приятный, слегка кремовый оттенок и орехово-медовый вкус и аромат. В гречневой муке много меди, магния и флавоноидов. Испечь чисто гречневый хлеб практически невозможно, он не будет пышным — не меньше 60% муки должно быть обычной пшеничной.
3. **Овсяная мука** 96% дневной нормы марганца в граненом стакане муки, а еще прорва молибдена, фосфора и понижающей уровень холестерина в крови клетчатки. Одно но: овсяное тесто еще более твердое и ломкое, чем гречневое, так что бери не больше 25% овсяной муки от общего объема.
4. **Солод** Мука из пророщенного и высушенного зерна, как правило, ржаного или ячменного. Своим характерным вкусом знаменитый бородинский хлеб обязан не только пряностям, но и солоду. Благодаря содержащемуся в солоде сахару хлеб получается слаще и ярче на вкус, к тому же дрожжи с большой охотой поедают солод, что делает хлеб пышнее.

ФОТО: LOUISA PARRY

ИСТОЧНИК ТВОЕЙ СИЛЫ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ И ТОНИЗИРУЮЩИЕ НАПИТКИ — ОДНИ СЧИТАЮТ ИХ ЯДОМ, ДРУГИЕ ИЩУТ В НИХ ИСТОЧНИК ВЕЧНОЙ БОДРОСТИ. ПОРА РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО ИЗ БЫТУЮЩИХ СТЕРЕОТИПОВ О НИХ ПРАВДА, А ЧТО — ВЫМЫСЕЛ.

Миф №1

ВСЕ, ЧТО ТОНИЗИРУЕТ — ВРЕДИТ

Чтобы не насиловать свой организм, выжимая из его резервов все соки, а наоборот, дать ему дополнительные силы, нужно отказаться от кофеина, таурина и прочих “инов”. Тебе нужен натуральный спортивный тонизирующий напиток. В состав KINETIK входит элеутерококк, поднимающий тонус организма, комплекс минералов для восполнения электролитов, которые ты теряешь с потом во время тренировок, витамины группы “Б”, способствующие высвобождению энергии, фруктоза, помогающая мышцам восстановиться, и экстракт эхинацеи, снижающий риск простудных заболеваний, что особенно важно сейчас. Остальное — дело вкуса: например, в KINETIK “Бледное пламя” входят также сок лайма и мята, а в KINETIK “Золотая амброзия” — экстракт имбиря и лимонный сок.

Миф №2

КОФЕИН — ЛУЧШИЙ ЭНЕРГЕТИК

Кофеин — сильнодействующее средство, вызывающее привыкание и зависимость, а при частом употреблении — еще и побочные эффекты (от нарушения режима сна до учащения сердцебиения и дрожи в руках). Помимо этого, у кофе есть простое свойство — оно выводит из организма воду, то есть является диуретиком. А организму вода нужна всегда и много, поэтому, чтобы быть в тонусе, не обязательно искать чашку кофе или кофесодержащий напиток. В природе существуют более гуманные способы придать себе бодрость: например, экстракт корня элеутерококка (он же — сибирский женьшень). Это природное тонизирующее средство было глубоко изучено еще в советские годы ученым-фармакологом Израилем Брехманом, благодаря которому препараты на основе элеутерококка применялись в программах подготовки советских космонавтов и членов олимпийской сборной СССР. Сегодня есть как минимум три напитка на основе элеутерококка, которые можно рекомендовать пить регулярно: при занятиях спортом или просто активном образе жизни — натуральный тонизирующий напиток KINETIK, заменитель лишней чашки кофе — холодный яблочный чай “ЯРИС” и первый натуральный биоэнергетик KOXX.

Миф №3

ЕСЛИ ВЕЧЕРОМ УСТАЛ, НО ХОЧЕТСЯ ПРОДОЛЖИТЬ ЕГО АКТИВНО — НАДО ВЫПИТЬ

Смотря что ты собрался пить. Если твоя цель — активный отдых с пользой для здоровья, правильным выбором будет напиток KINETIK. Он не решит твоих проблем со здоровьем и не заменит спортзал, но он поможет оторвать известную часть тела от дивана и отправиться на тренировку, каток, теннисный корт или дружеский матч в футбол.

Миф №4

В РОССИИ ЛЮДИ НЕ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЯ НА ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Число людей, которые заботятся о здоровье и качестве жизни, в России постоянно растет (отсюда популярность всевозможных биопродуктов). В этом смысле логично, что именно сейчас в нашей стране появились напитки KINETIK, “ЯРИС” и KOXX, которые производятся в России компанией “Новые минеральные технологии”.

WWW.KINETIK.NET #KINETIK #KINETIKSPORT #ПРИРОДАДВИЖЕНИЯ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Дрожжи

В минимальном варианте кроме муки, воды, щепотки соли и дрожжей тебе ничего не нужно. Тесто с низким содержанием глютена — с ржаной, овсяной или гречневой мукой — лучше замешивать не на дрожжах, а на закваске, купить ее можно в магазинах для домашнего хлебопечения. Многие булочные со своей пекарней тоже продают закваску. Можно и самому закваску сделать — мы расскажем, как. В принципе, сгодятся и сухие дрожжи — они и работают куда быстрее, чем живые дрожжи или закваска, но, как ты сам понимаешь, такой быстрый хлеб будет менее нежным и пористым.

Добавки

Тут, как понимаешь, мы никак не можем ограничивать твою фантазию. Дадим разве что несколько общих рекомендаций. Сладковато-ореховый вкус гречневой муки будет хорошо сочетаться с медом, грецкими орехами и сухофруктами. К ржаной муке идеально подходит кориандр (вспоминаем все тот же бородинский хлеб), тмин и, например, чернослив. К овсяному хлебу подойдут любые сладковатые добавки: курага, цукаты, тот же мед. Льняные семечки оттенят вкус обычного пшеничного. Не забудь, что и муку, и все орехи-сухофрукты-семечки надо хранить в герметичных пластиковых контейнерах, чтобы не пересохли и не отсырели. Грецкие орехи и вовсе держи в холодильнике — иначе они скоро начнут горчить.

Приготовление

В принципе, в инструкции к хлебопечке все довольно подробно написано, но на всякий случай повторим: первым делом загружай в контейнер все жидкие ингредиенты (в них же растворяй

свежие дрожжи), потом — все сыпучие. Сухие дрожжи не должны соприкасаться с солью. Готовый хлеб храни в хлебнице завернутым в кухонное полотенце. В холодильник не клади — хлеб приобретет неприятный привкус. Если недавно испеченный хлеб подсох, смочи его водой и отправляй в разогретую до 180°C духовку на три минуты.

СМАЗАННЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Один и тот же кусок хлеба может быть и вредным, и полезным — в зависимости от того, что ты на него намажешь. Выбирай продукты из верхней части нашей шкалы.

ЛУЧШЕ

- **Оливковое масло**
  Это не только один из самых полезных жиров — это еще и идеальное вкусовое дополнение к хлебу, особенно если ты слегка обжаришь ломтик хлеба в тостере.
- **Топленое масло**
  Ароматное, с ореховым вкусом, это масло богато жирорастворимыми кислотами и линолевой кислотой, которая помогает снизить вес.
- **Сливочное масло**
  Источник витамина К и одной из самых легкоусвояемых форм витамина А — главное, убедись, что ты ешь натуральное, без всяких примесей масло.

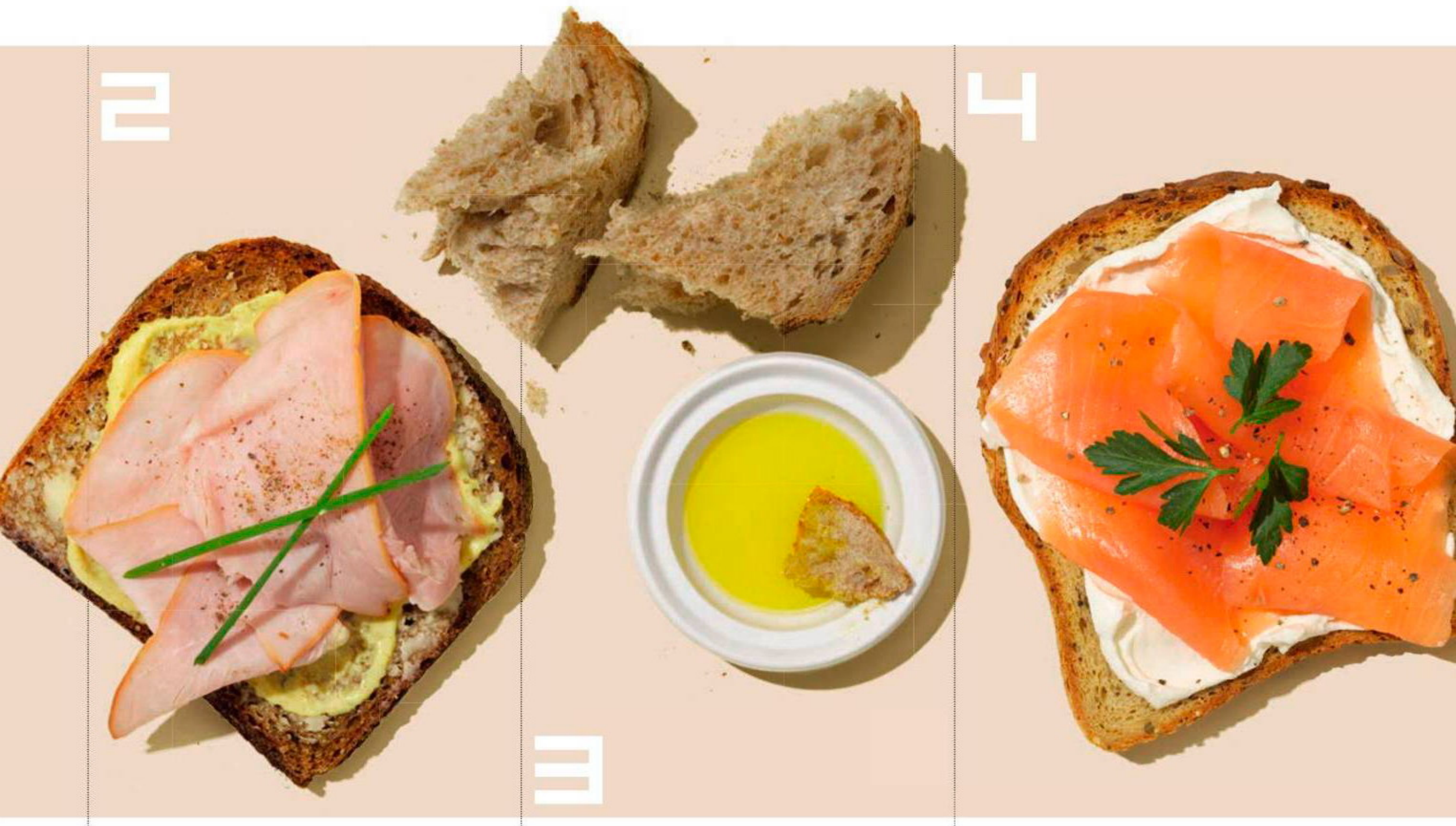
ХУЖЕ

1

ИРЛАНДСКИЙ СОДОВЫЙ ХЛЕБ

- 250 Г ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ
- 250 Г ОБЫЧНОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ
- 1 Ч. Л. СОДЫ
- 1 Ч. Л. СОЛИ
- 420 МЛ ПАХТЫ
- 1 СТАКАН ИЗЮМА
- 2 ВЕТОЧКИ РОЗМАРИНА

Хлеб на смеси пахты и соды есть в кухне многих европейских народов, готовить его очень просто. В хлебопечке можешь использовать быстрый режим или просто замесить тесто из всех ингредиентов и отправить его в духовку, 30 минут при 200 градусах — так ты получишь более хрустящую корочку. Кстати, изюм богат калием и сахарами, которые помогут тебе восстановиться после тренировки.



2

3

4

ХЛЕБ ИЗ СОЛОДА И ЧЕТЫРЕХ ВИДОВ МУКИ

- 50 Г СОЛОДА
- 100 Г РЖАНОЙ МУКИ
- 100 Г ОВСЯНОЙ МУКИ
- 100 Г ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ
- 150 Г ОБЫЧНОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ
- 400 МЛ ВОДЫ
- 2 Ч. Л. МЕДА
- 2–3 Ч. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- 2½ Ч. Л. ДРОЖЖЕЙ
- 2 Ч. Л. СОЛИ

Если у твоей хлебопечки есть режим для выпечки ржаного хлеба — используй его. Если нет — выбирай обычный режим. Этот хлеб подслащен медом и солодом, а не сахаром, так что он меньше влияет на уровень глюкозы в твоей крови. Ржаной хлеб хорошо сочетается с едой с мощным насыщенным вкусом — положи на него острый сыр, кусок копченого мяса или рыбы, можешь и горчицей намазать, будет очень кстати.

ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ

ДЛЯ ЗАКВАСКИ:

- 300 Г РЖАНОЙ МУКИ

ДЛЯ ТЕСТА:

- 3 СТАКАНА ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ
- ¾ СТАКАНА ТЕПЛОЙ ВОДЫ
- ½ ЗАКВАСКИ
- 2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
- 1½ Ч. Л. СОЛИ
- 1 СТ. Л. САХАРА

Приготовь закваску: смешай 100 г муки с водой до консистенции густой сметаны, накрой влажным кухонным полотенцем и отправь в темное сухое место. Через сутки добавь еще 100 г муки и воды, перемешай, чтобы вновь получилась консистенция сметаны. Через сутки к уже вспенившейся закваске добавь еще 100 г муки и воды, перемешай, и еще через сутки закваска готова к употреблению. Не спеши делать из готового хлеба бутерброд — попробуй его так, с каплей подсолнечного масла.

СДОБНЫЙ ЛЬНЯНОЙ БАТОН

- 2½ СТАКАНА ПШЕНИЧНОЙ МУКИ
- 1½ СТАКАНА ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ
- ½ СТАКАНА ЛЬНЯНЫХ СЕМЕЧЕК
- 1½ СТАКАНА ТЕПЛОГО МОЛОКА
- 3 ВЗБИТЫХ ЯЙЦА
- 1 СТ. Л. ЯБЛОЧНОГО УКСУСА
- 2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
- 3 СТ. Л. МЕДА
- 1 СТ. Л. ДРОЖЖЕЙ
- 1½ Ч. Л. СОЛИ

Сдоба, то есть дополнительные вкусовые добавки к тесту, в данном случае молоко, яйца и масло, — сделают твой хлеб более плотным, мягким и, конечно, калорийным, поэтому рекомендуем подавать его к завтраку. Он хорош сам по себе, обжаренным в тостере с маслом и джемом или, как на картинке, со сливочным сыром и лососем. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

СКАЛА ОЛД-МАН-ОФ-ХОЙ

История одной шотландской скалы — ее рисовали художники, воспевали поэты, на вершину карабкались альпинисты и бейсджамперы.

1. Что это

137-метровый кекур (столбовидная скала) из древнего красного песчаника, стоит на базальтовой плите. Ученые оценивают ее возраст примерно в 400 лет. Этот кекур — давняя достопримечательность Шотландии, его стали рисовать на почтовых открытках еще в XIX веке, а еще раньше моряки указывали скалу на картах как ориентир. Сейчас к кекуру специально привозят туристов, полюбоваться.

2. Где

На севере Шотландии, на острове Хой, втором по размеру в Оркнейском архипелаге, в 30 километрах от побережья Великобритании. Чтобы добраться сюда, нужно долететь до Эдинбурга, оттуда на автобусе доехать до городка Терсо, а здесь сесть на паром (northlinkferries.co.uk), который довезет тебя до острова Хой.

3. Что вокруг

Вересковые пустоши, ветры до 20 км/ч, в окрестностях обитают кречеты, белые куропатки, а вон, гляди же, скачет с камня на камень луговой чекан.

10

секунд понадобилось британскому парашютисту Тиму Эммету, чтобы 14 мая 2008 года слететь вниз с Олд-Ман-оф-Хой (на вершину он добирался куда дольше — семь часов). Вот что Тим сказал МН про свой прыжок: “Прыгнуть мне было куда легче, чем забираться наверх, — дул сильный ветер, а еще дождь, скользкие скалы! А вот приземлился весьма удачно, четко на берег”.

ФОТО: DIDIMEDIA SCARPANTONI/LAUS

МНЕНИЕ

Джим Хэнсом

ГЕОЛОГ (УНИВЕРСИТЕТ ГЛАЗГО)

“На картине художника Уильяма Даниэля, которую он написал в 1813 году, скала была еще на двух опорах, а в середине — арка (так называемые “ноги старика”). Через сто лет, в начале XIX века, во время шторма разрушилась одна из этих опор. С конца 80-х годов прошлого века по скале идет сильная эрозия, появились трещины. Вполне вероятно, что через какое-то время Олд-Ман-оф-Хой просто развалится или совсем потеряет свой привычный вид.

1966

Британский альпинист Крис Бонингтон, шотландцы Расти Бэли и Том Пэти первые в истории забрались на вершину кекура (на восхождение им понадобилось три дня). Годом позже из покорения Олд-Ман-оф-Хой устроили целое шоу, которое транслировали в прямом эфире BBC: наверх карабкались сразу три пары альпинистов, за ними наблюдали 15 миллионов зрителей. Сейчас подъем на кекур — популярное испытание, есть семь альпинистских маршрутов на вершину, от E1 до E6 по британской категории сложности (самая экстремальная — E10). Совсем недавно, в феврале 2014 года, один из первопроходцев кекура, Крис Бонингтон, снова забрался на вершину — в этот момент ему уже исполнилось 80.

ТЕКСТ:
АРТЕМ СИКОРСКИЙ

ЯСУБИ ЭНОМОТО

ВОЗРАСТ: 32 ГОДА

РОСТ: 180 СМ

КАТЕГОРИЯ:
ПОЛУСРЕДНИЙ ВЕС

СТАТИСТИКА: 23 БОЯ,
15 ПОБЕД, 8 ПОРАЖЕНИЙ

ДОСТИЖЕНИЯ: ЧЕМПИОН
М-1 GLOBAL 2011 ГОДА
В ПОЛУСРЕДНЕМ ВЕСЕ

ВПЕРЕД И С МУЗЫКОЙ

Ясуби Эномото — швейцарский боец ММА японского происхождения. Последний бой в Москве он проиграл, однако сам в это не верит (победу по итогам поединка на турнире Fight Nights Global 53 единодушно присудили екатеринбургскому кикбоксеру Владимиру Минееву). МН встретился со спортсменом, чтобы поговорить о судействе, детских боях, допинге и пользе чтения.

МН: Недавний бой в Москве ты проиграл — по крайней мере так решили судьи. Что ты вообще думаешь про современную судейскую систему в ММА?
Что тут сказать? Мы смотрим на разные вещи по-разному. Ну сам посуди: мы сидим, перед нами висит картина, каждый видит свое, тут объективности быть не может. Почему же объективность должна быть в оценке боя?

МН: То есть ты считаешь, что это дело вкуса?
Именно. Вообще, чтобы изменить систему, ты должен быть не только спортсменом, но и бизнесменом. Чем больше ты понимаешь про бизнес, тем больше ты сможешь заработать денег, а чем больше будет бойцов, зарабатывающих деньги, тем больше будет возможности влиять на ситуацию. Но пока этого и близко нет.

МН: Что ты думаешь насчет этих недавних детских боев в Чечне (4 октября в Грозном состоялся турнир по смешанным единоборствам "Ахмат", в рамках которого прошли показательные поединки детей. — Прим. МН)?
Детские бои, в принципе, давно существуют, но тут-то штука в том, что они дрались без шлемов. На мой взгляд, это перебор. Мне кажется, дети должны играть, а не биться.

МН: Нужно ли, по-твоему, легализовать допинг?
Он, по-моему, и так уже легализован. (Смеется.) Просто люди, которые принимают допинг, ищут легких путей, а я — нет. У меня вообще нет никакой личной жизни. Даже когда я не готовлюсь к соревнованиям, я тренируюсь три раза в день. Ну, по выходным — один раз в день. У меня вообще не остается сил ни на что. Я всегда на лифте поднимаюсь, потому что элементарно не могу подняться по лестнице, не то что тусоваться. И когда я слышу, как кто-то говорит, что тренируется два раза в день или, как я, три, а при этом еще шляется по ресторанам и скачет на танцполе до утра... ну, мне ясно, что тут дело нечисто. Строго говоря, мне наплевать, принимает мой соперник что-то или нет, потому что для его челюсти допинга еще не придумали, и если я в нее попаду, никакой допинг не поможет. Мне просто кажется это нечестным: кто-то вкалывает, а кто-то нет. Я считаю, если кто-то принимает допинг, пусть он тогда платит процент противнику — как за перевес.

"МНЕ НАПЛЕВАТЬ, ПРИНИМАЕТ МОЙ СОПЕРНИК ЧТО-ТО ИЛИ НЕТ, ПОТОМУ ЧТО ДЛЯ ЕГО ЧЕЛЮСТИ ДОПИНГА ЕЩЕ НЕ ПРИДУМАЛИ"

МН: Какие техники сейчас особенно популярны в ММА?
Сложно сказать. Это десять лет назад еще можно было как-то проводить классификацию: этот — борец, тот — боксер, а вот тот — вообще тайский боксер. А сейчас все могут всё. Потому что, если ты чем-то не владеешь, ты не сможешь биться на высшем уровне. И вообще, профессионализм вырос, потому что система тренировок стала более грамотной и разнообразной, ты можешь всему научиться быстрее. Например, мне приходилось осваивать разные боевые практики по отдельности. А теперь, если я кого-то тренирую, я даю все вместе, и это куда эффективнее. В недалеком прошлом последнее слово было за борцом — он в итоге решал, драться в стойке или в партере. Сейчас, я бы сказал, рулят ударники, потому что все более-менее научились бороться и защищаться от борцов. Что касается меня, то я учусь в путешествиях: хочешь освоить тайбо — поезжай в Таиланд, лучше тебя все равно никто не научит. Или, например, боксировать нужно учиться на Кубе, потому что там бокс — это настоящее искусство, ты можешь один удар нанести десятью разными способами, и у них есть специальные талмуды, где все это аккуратно записано от руки. Это почти как нотные тетради, они не дерутся, а играют музыку.

МН: Ну про физическую подготовку более-менее все понятно — три тренировки в день, ок. А как быть с психологическим преимуществом? Как его достичь и возможно ли это в принципе?
Ну, например, Конор Макгрегор постоянно кого-то троллит, и многие на это ведутся. В итоге они начинают беситься, что не лучшим образом сказывается на поединке. Когда злишься, ты не в состоянии сфокусироваться. У всех, конечно, по-разному бывает, но я могу сказать за себя: заранее настраиваться бесполезно, психологическое преимущество возникает только в процессе поединка. Например, когда тебя покалечили — я имею в виду по-настоящему — и ты видишь свою кровь и свои увечья, только твой разум может заставить тебя продолжить бой, потому что тело инстинктивно подает тебе сигналы его остановить. Вообще, поведение в бою можно разделить на две категории: одни говорят, другие читают. Для меня психологическое преимущество в бою состоит в том, чтобы прочесть другого человека. Это как в покере: игрок надевает очки, чтобы не могли понять по глазам, где он блефует. Вот, например, я тебе сейчас заряжу левой по печени — и мне непременно нужно будет понять, пробил ли я тебя. Если ты никак не покажешь мне, что тебе больно, я начну чувствовать себя неуютно.

МН: Боюсь, в моем случае ты точно поймешь, что мне больно.
А дело даже не в выражении лица — ты можешь сохранить самообладание, но если твоя правая рука инстинктивно пойдет вниз после моего удара по печени, я это немедленно "прочту" и все пойму. Это и в обычной жизни помогает. Я сразу понимаю, когда мне врут. Учитесь, короче, читать. ■

ТЕКСТ:
ДЖОН БРАЙЛИ
ИВАН ГЛУШКОВ

ВСЕ ИЗ ГОЛОВЫ

Не думай, что провалы в памяти и ежеутренний вопрос "а как меня зовут?" — удел исключительно пожилых. Те или иные сбои в работе мозга могут приключиться в любой момент — поэтому мы составили список из 15 тревожных симптомов и правильных реакций на них.

Разумеется, если вдруг перед тобой в небе появляется гигантская зеленая женщина и говорит: "Пожалуйста, помоги мне мучить невинных детей!" — единственное разумное, что ты можешь сделать, — это немедленно убежать в сумасшедший дом. Но менее радикальные проблемы с головой можно и нужно уметь предупреждать заранее. Тем более что именно заболевания мозга, наряду с раком и сердечными проблемами, грозят стать главным бичом для нашего здоровья в наступившем веке.

1. Ой, что вчера было!

Провалы в памяти после буйных возлияний — естественная реакция мозга: под воздействием алкоголя он в какой-то момент просто “отключает запись”. Но если ты понимаешь, что смутно помнишь практически каждый вечер, связанный с выпивкой, — пора трубить тревогу. Причин может быть две: либо ты слишком много пьешь, либо твоя память травмирована по другим причинам, а алкоголь забивает последний гвоздь в крышку ее гроба.

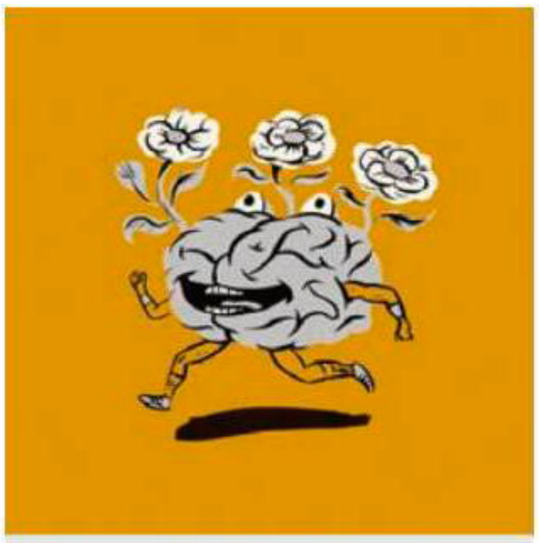
2. Животный инстинкт

Проблемы с пищеварением? Возможно, с головой тоже скоро будут проблемы. Если желудок и кишечник не работают полноценно, они не могут в нужных количествах добывать и производить вещества, стимулирующие работу мозга (например, дофамин и серотонин).

▸ **Не забудь!** Постарайся ежедневно съедать 2–3 порции кисломолочных продуктов. 1 порция — это стакан кефира, йогурта, ряженки, простокваши или любого другого аналога.

3. А еще я туда ем

Занимаешься боксом? Ты в группе риска. Регулярные травмы головы, нередкие у боксеров, борцов и многих других спортсменов, способствуют накоплению в мозгу амилоидов — специфических белков, способствующих развитию различных заболеваний, в первую очередь Альцгеймера и энцефалопатии (она не зря по-другому называется “синдром пропущенного удара”). Причем проведенное в прошлом году исследование показало, что синдрому пропущенного удара в равной степени подвержены спортсмены и в 18, и в 45 лет.



4. И сердце, и разум

Многим кажется, что голова — это какой-то отдельный организм, который может прекрасно функционировать, даже если тело пребывает в самом плачевном состоянии. Разумеется, это не так. Например, большинство рисков для сердца (нездоровый уровень холестерина, повышенное давление, курение, сидячий образ жизни) также угрожают и твоим мозгам. Твоя кардиограмма в равной степени говорит о здоровье как сердца, так и мозга. Любые замеченные кардиологом неполадки — знак, что верхушка тоже в опасности.

5. Чуешь, чем пахнет?

Если друзья удивляются твоей способности неспешно прогуливаться вдоль городской канализации, стоит волноваться, возможно, не только за друзей, вынужденных потом часами вдыхать ароматы, которых ты не чувствуешь. Пониженное обоняние может свидетельствовать о риске развития Альцгеймера — особенно если у тебя в роду уже были случаи этой болезни.

6. Прими кокос

От того, что ты ешь, зависит вообще все в твоем организме — и психическое здоровье тут не исключение. Из школьной программы ты, должно быть, знаешь, что мозг питается глюкозой (и напоминаешь себе об этом каждый раз, когда тащишь в рот еще одну горсть конфет). Но есть еще одно топливо, возможно, даже более ценное, чем глюкоза, — это кетокислоты, подвид органических кислот. Кетокислоты не только питают мозг, но и способны обновлять поврежденные нейронные связи в нем. Кетокислоты содержатся в разных продуктах, но один из чемпионов — кокосовое масло.

▸ **Не забудь!** Всего две столовые ложки кокосового масла в день — примерно 35 мл — содержат почти 20 г кетокислот, твою дневную норму. Если тебя не прельщает идея пить масло, как рыбий жир, — готовь на нем. Кокосовое масло продается во всех магазинах в разделах азиатских продуктов и идеально сочетается со всеми традиционными индийскими, тайскими, индонезийскими и тому подобными рецептами.

7. Звери, господа

“Дедушка наш немного с приветом, не обращайте внимания”. Очень вероятно, что ты услышишь от своих внуков такое, если станешь строгим веганом. Есть множество исследований, гласящих, что одно из важных средств в борьбе с большинством возрастных деменций, в том числе и с пресловутым Альцгеймером, — витамин B_{12}, который в натуральном виде содержится только в животной пище.

▸ **Не забудь!** Даже если ты не ешь мяса — тебе нечего бояться, пока ты не исключил из рациона молоко и молочные продукты, например сыр, и яйца. В них нужного тебе витамина предостаточно.

8. Болезнь не приходит одна

Если ты страдаешь диабетом, возможно, это не единственная твоя проблема. Чем дальше, тем врачи находят все больше связей между диабетом и риском заболеваний мозга. Вся профилактика диабета — физические упражнения, диета с низким гликемическим индексом и предотвращающие болезнь препараты — в равной степени годится и для профилактики Альцгеймера.

9. Много или мало

Поддаешь каждый день? Или — еще хуже — держишься всю неделю, а с пятницы по воскресенье не просыхаешь? Скоро способность размышлять здраво перестанет возвращаться к тебе, даже когда ты трезвеешь. Сильные возлияния нарушают нейронные связи в твоем мозгу, тем более если они происходят внезапно, вредя мозгу не только самим фактом своего существования, но еще и вызываемым стрессом.

▸ **Не забудь!** Бокал вина за ужином — совсем неплохая идея. Особенно если ты закусываешь его продуктами, входящими в пресловутую средиземноморскую диету: овощами, фруктами, блюдами из цельнозерновой крупы (например, ризотто), свежей рыбой. Подобная диета на целых 53% понижает риск развития болезни Альцгеймера.

10. Ученье — свет

Мозгам, как и мышцам, нужны не просто постоянные, а постоянно меняющиеся тренировки, не дающие им адаптироваться к одинаковой нагрузке. Чем меньше ты напрягаешь мозг, тем больше он расслабляется и, увы, тупеет. Шахматы, иностранные языки, лекции по средневековой поэзии и курсы перуанской керамики — регулярно давай мозгам новые задачи. Например, начав играть на музыкальном инструменте, ты заставляешь мозг работать над непривычной моторикой пальцев и активизировать области, связанные со слухом.

11. Какой ужас

Похоже, фраза “не волнуйся, это был всего лишь сон” теряет свой успокаивающий смысл. Частые ночные кошмары могут быть симптомом развития болезни Паркинсона и старческого слабоумия. Дело в том, что одной из причин страшных снов называют расстройство фазы быстрого сна, которое, в свою очередь, нередко сопровождает вышеперечисленные болезни. Впрочем, в большинстве случаев подобная связь наблюдается у пожилых людей, на седьмом десятке и старше.

12. По классике

Кто не слышал истории про фермы, на которых фруктовым деревьям круглосуточно проигрывают Моцарта, от чего они растут, зеленеют и плодоносят как заведенные? Спрашивается, чем мы, люди, хуже каких-нибудь абрикосов? Если верить ученым, регулярное прослушивание музыки способно едва ли не в два раза улучшить когнитивные способности у тех людей, у которых эти способности нарушены, например, из-за различных заболеваний. Впрочем, и людям с абсолютно здоровыми мозгами классическая музыка идет на пользу, работая как профилактика когнитивных нарушений.

13. Одиночество — сила

На работе ты обожаешь по любому поводу собирать совещания, устраивать брейнстормы, а к решению всех возникших проблем подключаешь весь коллектив, включая завхоза и уборщицу? Термин “имитация бурной деятельности” в таких случая используют не случайно. Твой мозг, зная, что не он один занят решением вопроса, подсознательно, автоматически расслабляется и начинает работать вполсилы. Обращайся к коллегам только в том случае, когда физически не можешь обойтись без их помощи, — например, тебе нужна подмога того отдела, в работе которого ты ничего не смыслишь.

14. Нужна свежая кровь

Начал замечать, что ты как в той песне — “только встал и уже устал”? А еще и голова частенько побаливает, спится плохо, работать тяжело? Есть все шансы, что у тебя проблемы с кровоснабжением головы. Если недостаточный приток крови (например, из-за нарушения работы сосудов) станет хроническим, тебя может ждать вызванная им болезнь Бинсвангера. Список симптомов внушительный: нарушение сна, ухудшение функций памяти и интеллекта вплоть до слабоумия, расстройство походки. В качестве профилактики этих ужасов вполне хорошо работает банальный здоровый образ жизни — все любимые нами вещи вроде физкультуры, правильного питания и отказа от разных излишеств. Но визит ко врачу тоже не будет лишним.

15. Бес жира

Пьешь только обезжиренное молоко, счищаешь масло с бутерброда, а при виде куска сала приходишь в ужас? Поздравляем, ты методично повышаешь риск заболеть болезнью Альцгеймера. Такой пугающий рост распространения этого заболевания многие ученые связывают в том числе и с произошедшими в последние 100 лет кардинальными изменениями в нашем питании: мы стали потреблять гораздо больше белка, простых углеводов, но меньше жира. Активные кампании против жира, начавшиеся в Америке в 80-е и захлестнувшие затем весь мир, только подлили масла в огонь. ■

“ЕСЛИ ВЕРИТЬ УЧЕНЫМ, РЕГУЛЯРНОЕ ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ СПОСОБНО ЕДВА ЛИ НЕ В ДВА РАЗА УЛУЧШИТЬ КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ У ТЕХ ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ ЭТИ СПОСОБНОСТИ НАРУШЕНЫ”

САШАТАНЯ

НОВЫЙ СЕЗОН

ВСЕ РАВНО ВМЕСТЕ

с 14 НОЯБРЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК-ЧЕТВЕРГ 20:00

Алёшка

НЕ ХОЧУ НИЧЕГО РЕШАТЬ, ХОЧУ ЕСТЬ ПЕСОК

Татьяна

СЕРГЕЕВА

КАК СКАЗАТЬ САШЕ, ЧТО ПУЗО – ЭТО НЕ ПРИЗНАК СОСТОЯТЕЛЬНОГО МУЖЧИНЫ

Александр

Сергеев

КАК ОБЪЯСНИТЬ СЫНУ, ЧТО ОН ВЫРАСТЕТ И БУДЕТ ПЛАТИТЬ НАШУ ИПОТЕКУ?

www.tnt-online.ru

16+

Реклама. Лицензия АО «ТНТ-Телесеть» на осуществление телевизионного вещания Серия ТВ №27447 от 25.12.2015

ВЕСЕЛЬЧАК

"ПАВЕЛ ЛУНГИН МНЕ КАК-ТО СКАЗАЛ: "ТЕБЕ ВООБЩЕ ЛУЧШЕ, КОГДА НА ТЕБЯ НАПАДАЮТ" — А САМОМУ НАПАДАТЬ МНЕ НЕ ХОЧЕТСЯ". МЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ УБЕДИЛИСЬ В СПРАВЕДЛИВОСТИ ЭТИХ СЛОВ ИВАНА УРГАНТА, ПОБЕСЕДОВАВ С НИМ И ЗАКЛЮЧИВ ОЧЕРЕДНОЙ ЭЛЕГАНТНЫЙ ПАКТ О НЕНАПАДЕНИИ.

ТЕКСТ: МАКСИМ СЕМЕЛЯК
ФОТО: СЛАВА ФИЛИППОВ

ВСЕ МАЛЕНЬКИЕ ЛЮДИ ПОХОЖИ ДРУГ НА ДРУГА, КАЖДЫЙ ВЫСОКИЙ ЧЕЛОВЕК ВЫСОК ПО-СВОЕМУ. В ЭТОМ СМЫСЛЕ УРГАНТ — КАЛЛИГРАФИЧЕСКАЯ КАЛАНЧА, КАК БУДТО ВЫРОСШАЯ ИЗ СОБСТВЕННОГО СМЕХА ДЛЯ НУЖД СМЕХА ЖЕ. ОН ПОХОЖ НА ПРОПИСНУЮ БУКВУ ВРОДЕ ТЕХ, ЧТО СОСТАВЛЯЛИ ЛОГОТИП "ВЕСЕЛЫХ КАРТИНОК" (ВПРОЧЕМ, ОН БЫ И В "АБВГДЕЙКЕ" СМОТРЕЛСЯ КАК ВЛИТОЙ).

"ВЫ МНЕ ЕЩЕ НЕ ЗАДАЛИ ВОПРОС, А Я УЖЕ НАЧАЛ НА НЕГО ОТВЕЧАТЬ", — ОН ЗАБИРАЕТ У МЕНЯ диктофон и подносит его к губам на манер собственного альтер эго, певца Гриши Урганта. Я действительно недоговорил — нехитрая моя мысль состояла в том, что "Вечерний Ургант" в современных российских условиях не может считаться просто телепередачей, в ней очевидно присутствует некая сверхидея, и она — про смягчение нравов, дружбу с народом и умаление жлобства и зла, и в этом смысле сам Ургант напоминает персонажа из 18-го века.

Он отвечает: "Как писал Довлатов, все это чрезвычайно лестно. Если за этой передачей и стоит концепция, то, понимаете, она заключается в том, что добро побеждает зло и лучше ложиться спать с хорошим настроением, чем с плохим, человек, который хорошо спит, встает с улыбкой на лице, а с улыбкой на лице гадости совершать сложнее. А если ты можешь найти в себе силы, чтобы посмеяться над собой, это сразу выделяет тебя на фоне твоих угрюмых друзей и... — Ургант на чуть постижимую долю секунды замолкает, кажется, что он завис, как сериал в режиме онлайн-просмотра, но это ложная тревога тут же разрешается привычной шуткой: — И лежащих рядом животных".

Я предполагаю, что непрестанное общение с людьми в подобном улыбчивом формате неизбежно должно привести к той или иной форме мизантропии, но ему так не кажется:

"Ну, есть, конечно, небольшая опасность оказаться в положении горячо мной любимого Дэвида Леттермана, который вообще затворник, ему в лунгинском фильме "Остров" впору сниматься. Но я, в отличие от Леттермана, испытываю жгучую радость при очных встречах, я вообще всех люблю, у меня нет внутри ненависти. Опять-таки чем больше ты ненавидишь, тем меньше у тебя шансов попасть на обложку журнала с таким названием, потому что мужское здоровье зависит от этого, ненависть изнутри подбирается своими крюкастыми пальцами к нашей предстательной железе совершенно с другого входа, она бьет туда, откуда не ждешь".

Ургант, конечно, может как угодно иронизировать над искомым мужским здоровьем, однако же очевидно, что сам он пребывает в прекрасной форме и поддерживает ее вполне расхожими способами. Последний раз мы разговаривали с ним лет пять назад — и может быть, это мои домыслы, но мне показалось, что с тех пор рукопожатие его стало значительно тверже.

ОН, СОБСТВЕННО, И НЕ СПОРИТ: "ПОЯВИЛАСЬ уникальная штука — можно заниматься спортом и получать информацию. Знаете, как я понял, что время проходит безвозвратно — это ведь тема большинства ваших текстов? Исключительно через тематику журнала Men's Health. Раньше заставить меня простоять больше получаса на каком бы то ни было тренажере было невозможно, я изнывал на седьмой минуте, давайте будем реалистами, это чудовищно скучно, какая бы Ким Кардашьян ни ехала на велотренажере перед тобой. А теперь у меня это время выросло до часа. Все ускорилось, биологические часы тикают, суставы щелкают, время пить протеин. Можно смотреть кино, можно слушать аудиокнижку, что мне пока не очень свойственно, я скорее слушаю лекции. Приходишь в спортивный зал, натягиваешь узкие плотной материи шорты, обтягивающие твои такие же узкие чресла, надеваешь с ярким черепом футболку, повязываешь что-то такое на голову, короче, делаешь все, чтобы не привлекать внимание противоположного пола на двадцать лет тебя младше. Встаешь на степпер, ставишь фильм "Андрей Рублев" — и впереди два с половиной часа счастья. Но, кстати, нет ничего лучше, чем смотреть спорт в тот момент, когда спортом же и занимаешься. Я недавно поставил рекорд: посмотрел весь седьмой матч финала NBA между командами Golden State и Cleveland Cavaliers на беговой дорожке. Впрочем, я не бегаю, я хожу, бегать я не могу, потому что когда ты бежишь, сразу возникает вопрос: а куда я бегу. А вот ходить нам с вами, Максим, несомненно надо — я слишком долго стоял без движения на сцене, вы слишком долго писали про вино".

Я машинально замечаю вслух, что “узкие чресла” — это, очевидно, не нарочная цитата из Ивлина Во, а именно из “Возвращения в Брайдсхед”, но, оказывается, цитата вполне явная: “Я совсем недавно прочел эту книгу, полюбил ее невероятно, и это, кстати, прекрасный пример того, насколько жестоким, едким, сатирическим и гадким может быть английский юмор и издевательства над себе подобными и над собой в том числе”.

НА САМОМ ДЕЛЕ СКОЛЬКО БЫ И.У. НИ ГОВОРИЛ про издевательства над собой и себе подобными, это все, конечно, от лукавого. Его смех — окутывающий и сберегающий, он выгодно подсвечивает как адресата, так и отправителя. Для сравнения — юмор того же Нагиева куда более болезненный, едкий и оттого уязвимый.

Он продолжает: “Страшно прослыть человеком, серьезно к себе относящимся. У нас волнообразно этот процесс проходит в государстве — то так, то так. Одно время смеялись над собой, потом немножко поменьше стали, сейчас что-то совсем не смеемся. Но не то чтобы я прямо пытаюсь все расставить по нужным полочкам, у нас же не сатирическая программа, в конце концов. Мы же так — иногда из-за угла кого-нибудь ударить нагайкой по спине из проезжающего троллейбуса — вот наша миссия”.

“Нагайкой из троллейбуса” — это напоминает его нашумевшую хохму про комиссара и обитателей деревни, и я вдруг понимаю, что подобные образы навеяны не новейшей антикорректностью, но скорее беспечно-благостным прошлым. Ургант, конечно, Иванушка-international в смысле освоения американских телестандартов, но одновременно в нем есть что-то глубоко советское (и дело не только в актерской родословной). Пока мы разговариваем, он оперирует в основном архивными деталями: “райская птица залетела в мое Чертаново”, “вместо меня можно поставить бюст Юрия Андропова” и т.д. “Вечерний Ургант” — это вообще-то замена Рязанову (кто-то заметил, что ценность Рязанова состояла в том, что он заставлял 86 процентов населения любить искомые 14, и Ургант, в общем, движется в том же направлении). Его прообраз в телевизоре — это, несомненно, Ширвиндт (совпадают даже и музыкальные наклонности, вспоминается почему-то ширвиндтовская песенка “Танго расставанья”).

Ургант кивает: “Нет более лестного сравнения для меня, чем Александр Анатольевич, прямым потомком и учеником которого я себя считаю, и именно его умение быть несерьезным внутренне, оставаясь серьезным внешне, я в себе тренирую. В конце концов, Men’s Health — это журнал про тренировки, и я тренирую именно это умение”.

ОН СЛАВЕН СВОЕЙ РЕАКЦИЕЙ, УРГАНТ = URGENT, ХОТЯ ДЕЛО СКОРЕЕ ВСЕГО не в скорости (данное умение в конце концов можно, как он и сам признается, натренировать), но в связности. Его шутки образуют неделимый поток, он не пользуется отдельными остротами, но как будто подхватывает твою фразу и продолжает в единственно возможном, то есть комическом ключе (подобно тому как он забрал у меня диктофон и стал отвечать, не дожидаясь вопроса). Это некая грамматика смешного (не зря же он похож на заглавную букву), его смех — это связующее звено, нечто круглосуточное, и в самом Урганте, кстати, есть что-то от гостиничного администратора из фильмов Уэса Андерсона (он даже немного похож на тамошнего актера Джейсона Шварцмана). Подобное умение продлевать, связывать и служить дополнением позволяет ему обитать в разных контекстах: вчера он выступал на вечере Дмитрия Быкова, а сегодня уже записывает совместный рэп с Николаем Басковым, причем и то и другое в его случае одинаково уместно, хотя мало кому бы тут подобная неразборчивость сошла с рук.

Он говорит: “Мой юмор — это не описание ситуаций, но сами слова, интонация, тонкости языка. Кроме того, я не владею мастерством собственно журналистского интервью, его законы мне до конца не понятны, я не умею вести за собой собеседника по тонкой кромке и потом, неожиданно развернувшись, столкнуть его в февральскую прорубь очередным вопросом. Как человек, который давать интервью любит так же, как и брать, могу сказать, что я люблю комфорт, я не люблю, когда меня ставят в идиотское положение, и не люблю делать это с другими людьми. Я понимаю, что иногда это необходимо, но я не мастер страшных подвохов”.

Его нынешняя известность сродни его физическому росту — в ней есть что-то игровое и беспечное. Интересно, во что, собственно, он может ее конвертировать сегодня? Это готовая почва для политического высказывания, экономическая база или очертания морального авторитета? “До этих вещей мне пока далеко, однако же если нужно, чтоб хороший специалист без очереди стерилизовал домашнее животное, мое имя уже открывает эти двери”. Что ж, было б странно, ответь он по-другому. ■

РАДИО ENERGY -
СЛУШАЙ ХИТЫ!

DAVID GUETTA*

*ДЭВИД ГЕТТА

0+

РЕКЛАМА

РАДИО NRJ ENERGY

70 МУЖСКИХ ПОСТУПКОВ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ СОВЕРШИТЬ В РОССИИ

01

УПЛЫВИ НА АТОМНОМ ЛЕДОКОЛЕ

Ледоколы с ядерными силовыми установками, что разбивают льды толщиной в три метра, производят только у нас. В экспедицию лучше всего отправляться на самом мощном ледоколе в мире — “50 лет Победы”.

Устройство судна разъясняет фотограф Геннадий Школьников, который плавал на ледоколе в прошлом году.

1. Ядерные реакторы Для нормальной работы судну достаточно энергии и одного, но во время рейса всегда работают оба (на половину своей мощности). Топлива (уран-235) хватает примерно на пять лет, после чего нужна перезарядка (ее делают в Мурманске).

2. Опреснительные установки Благодаря им судно не зависит от запасов пресной воды, каждый день здесь производят до 120 кубометров питьевой.

3. Места для отдыха На судне есть небольшой фитнес-зал, площадка для волейбола, сауна и даже бассейн (маленький, метра три длиной). Благодаря спутниковой связи тут есть телефон и электронная почта.

4. Где спят Самый простой вариант для размещения — двухместная каюта, размером 14 кв. м, есть телевизор и DVD-проигрыватель (таких кают всего 46). Самые роскошные каюты называются “Люкс Арктика”, их всего пять. В каждом — 33 кв. м свободной площади, внутри стоит холодильник, кофеварка. Впрочем, вся мебель на “50 лет Победы” довольно аскетичная, роскоши ждать не стоит.

5. Экологический блок Здесь полностью перерабатывают все отходы судна. За борт выливается вода, которая не вредит окружающей среде.

ЛЕДОКОЛ КЛАССА “АРКТИКА”

ПРОЕКТ: 10521
ПОСТРОЕН: НА БАЛТИЙСКОМ ЗАВОДЕ
ЭКСПЛУАТИРУЕТСЯ: С 2007 ГОДА
ДЛИНА: 159 МЕТРОВ
ШИРИНА: 30 МЕТРОВ
ВЫСОТА БОРТА: 17 МЕТРОВ
СИЛОВАЯ УСТАНОВКА: 2 ЯДЕРНЫХ РЕАКТОРА, МОЩНОСТЬ ДВИГАТЕЛЯ 75 000 Л. С.
АВТОНОМНОСТЬ: 7,5 МЕСЯЦА
ЭКИПАЖ: 106 ЧЕЛОВЕК

ЮЛИЯ ГРИГОРЬЕВА ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИИ RUSSIA DISCOVERY, КОТОРАЯ УСТРАИВАЕТ ЭКСПЕДИЦИИ НА ЛЕДОКОЛЕ “50 ЛЕТ ПОБЕДЫ”:
“Еще недавно компания “Росатом”, которой принадлежит ледокол, хотела запретить туристические круизы на “50 лет Победы”, но пока этого не произошло. На 2017 год уже назначено три экспедиции. Каждое путешествие — по 12 дней, по пути выступают ученые, исследователи Севера. Бронировать места в экспедиционные круизы лучше всего за 1,5 года до отплытия. Как правило, за полгода до тура в продаже есть лишь очень небольшое количество мест”.

02

Открой темную материю

Мамонтов, Морозов, Рябушинский — как насчет того, чтобы твоя фамилия пополнила ряд меценатов? Один из путей в историю лежит через подземную обсерваторию, которая находится в Баксанском ущелье еще с советских времен. Сегодня ученым там не хватает 200 000 000 рублей, чтобы провести эксперимент, который может решить одну из главных проблем фундаментальной науки — открыть природу темной материи и антивещества во Вселенной. Даже если у тебя нет высшего образования, а свои капиталы ты сколотил на материях, далеких от науки, ты можешь вписать свое имя в историю, просто позволив доктору физико-математических наук академику РАН Владимиру Гаврину провести эксперимент его мечты. Гаврина уже дважды — в 2002 и 2015 годах — обошла Нобелевская премия, которую вручили зарубежным ученым за исследования, аналогичные проведенным им. Есть надежда, что в третий раз такого не произойдет, и если кто-то поможет нашему физику-ядерщику с финансированием эксперимента, Гаврин вскоре поблагодарит его с нобелевской трибуны.

03

Стань деревянным зодчим

Вот реальная мужская работа — строить деревянный храм в суровом северном краю. Почувствовать себя братом Рэем из “Игры престолов” сможешь и ты, если запишешься добровольцем в одну из экспедиций, которые устраивает общественная организация “Возрождение деревянных храмов Севера”.

Их участники восстанавливают старинные церкви в Архангельской и Вологодской областях, в Карелии и Коми: например, в недавней октябрьской экспедиции добровольцы основательно подлатали каргопольскую церковь Рождества Христова, построенную в 1745 году. Добровольцев заблаговременно обучают азам плотницкого дела. С осени в храме преподобного Серафима Саровского в Раеве в Школе плотницкого мастерства учатся уже семьдесят человек — как новички, так и участники прошлых экспедиций.

Принять участие в спасении разрушающихся церквей может любой: например, разбирать завалы и стирать надписи со стен. Но по-настоящему круто в этих экспедициях то, что ты сможешь собственными руками восстановить памятник (впрочем, можно рассматривать ее и как спортивные сборы с ежедневными тренировками на свежем воздухе). Экспедиции длятся от семи до тринадцати дней, участники самостоятельно оплачивают дорожные расходы, а живут в основном в палатках. Ты сможешь проверить себя в далеких от курортных условиях, зато это лучший способ прочистить мозги и легкие, отдохнуть от большого города, а еще загрузить потом на десктоп фотографию отремонтированного храма, который гнил бы себе и дальше без крыши, если бы ты не помог ее восстановить.

▸ **obsheedelo.ru**

04

Заведи экраноплан

92-метровый крылатый корабль весом полтысячи тонн несется в нескольких метрах над водной гладью со скоростью 500 км/ч… Нет, это не картина из будущего, а испытания экраноплана КМ в середине 60-х годов прошлого века.

Невидимый для систем ПВО, по скорости превосходящий любой корабль и тратящий в пять раз меньше топлива, чем самолет “Каспийский монстр”, как его прозвали в США, стал самым большим детищем конструктора Ростислава Алексеева (на созданных им же “Ракетах”, “Кометах” и “Метеорах” на подводных крыльях ты имел возможность кататься в детстве). Позже были еще десантные экранопланы “Орленок”, экранопланы-ракетоносцы “Лунь” и летающий госпиталь “Спасатель”, но с распадом СССР все остановилось. Сейчас в Центральном конструкторском бюро им. Р.Е. Алексеева в Нижнем Новгороде опять производят малые речные экранопланы и готовят к выпуску 54-тонные морские модели новой серии А-050 (в последнее время у государства проснулся интерес к этой технике). “Сейчас у нас в наличии есть примерно 80 готовых легких экранопланов “Аквaглайд”, — рассказали нам в КБ Алексеева. — Их построили по заказу из Дубая, но оказалось, они мало приспособлены к морским условиям. Эти экранопланы можно арендовать и даже купить, но в частное пользование приобретать “Аквaглайд” не очень удобно — он должен быть зарегистрирован как маломерное судно, хотя управлять им может только летчик”.

05 ПРОЙДИ МЕДВЕЖЬЮ ИНИЦИАЦИЮ

Если хочешь пережить настоящий хтонический опыт, имей в виду, что в Ханты-Мансийском округе обские угры до сих пор проводят медвежьи игрища — “Пупи хот”. Медведь — самый сильный зверь в этих краях — считался хозяином леса, божеством и даже оборотнем. “Медвежьи игрища — настоящий шедевр нематериального культурного наследия человечества, — говорит культуролог Мария Волобуева. — И это редкая удача, что их традиции сохранились в том виде, в каком существовали сотни лет назад. Этот праздник может проходить как один раз в несколько лет, так и каждый год. Здесь говорят: “Как Хозяин решит”. Суть в том, что игрища устраивают там, где произошло ритуальное убийство медведя, а оно возможно, только если хозяин леса сам посягнет на безопасность людей, за что, как считается, боги посылают ему смерть, которая является в виде охотника. Когда я присутствовала на “Пупи хот”, “нашего” Хозяина обнаружили в деревне угров поздней осенью. Он прожил там несколько дней и подъел хозяйские припасы на зиму, после чего на совете рода и решили, что с ним делать. Медвежьи игрища продолжаются от трех до пяти дней и проходят в специально строящемся чуме по строгому сценарию, где женщины и мужчины рассаживаются по разным сторонам, а туша медведя присутствует в качестве хозяина. В первый день забивают оленя и, согласно обычаям Севера, пьют свежую кровь, едят сырое мясо и внутренности животного (сердце, почки, печень, мозги). Во второй день поют песни, высмеивая человеческие пороки, и едят уху из благородных пород рыбы. В третий — подают специальным образом приготовленное мясо медведя, поют песни, спасая душу Хозяина, и гадают на предстоящую охоту — устраивают состязание с кривым луком, кривыми стрелами”.

В последние годы этот обряд проходил в поселках и деревнях Ханты-Мансийского, Белоярского, Сургутского районов ХМАО, а также на Ямале в Шурышкарском районе.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, ФОТОХРОНИКА ТАСС, LANDROVER, ZNANIJAMIRA.RU, ПРЕСС-СЛУЖБА ПРАВИТЕЛЬСТВА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ, ZACHARY COLLIER / FLICKR / CC BY, МАРИЯ ВОЛОБУЕВА, АЛЕКСАНДР БЕЛЕНЬКИЙ

06

Побудь ковбоем на Брянщине

Александр Блок больше века назад назвал Россию новой Америкой, и, несмотря на все современные политические недоговоренности, в этом можно убедиться до сих пор. Например, увидеть в Брянской области настоящее родео — то самое, родом из Техаса 1883 года. Дело в том, что компания "Мираторг" несколько лет назад начала разводить тут быков мясной породы Black Angus, они позвали дюжину техасских ковбоев, ну и понеслось. С тех пор там прошли три профессиональных состязания, и надо сказать, что на отечественных просторах это выглядит чистой мистикой — как ожившая иллюстрация американской классики про ghost riders in the sky. В принципе, подобное таинственное сегментирование есть своеобразный ответ искомой глобализации.

07 ПРОЙДИ ПОРОГИ КА-ХЕМ

Сплав по реке Ка-Хем — это не просто поход, пусть даже и по диким местам, в котором главная трудность — отсутствие душа. Программа экспедиции довольно жесткая, независимо от способа доставки тебя к месту, откуда она начинается (на вертолете или на машине).

Ка-Хем, или Малый Енисей, — порожистая река в Туве, истоки которой берут начало в Монголии. Во время паводков Ка-Хем нередко затапливает города, дороги и пойменные леса вдоль берегов, нанося им значительный урон. Это река со сложным характером, сплав по ней хотя и не требует специальной подготовки, но все же заставит тебя потрудиться и не однажды вымокнуть до нитки.

Добраться до места, откуда начнется водная часть пути, можно и на автобусе, заезжая по дороге в буддийские святилища (в одном из которых побывал Далай-лама). Во время сплава можно заглянуть и к староверам — переночевать у них и отдохнуть перед самым сложным участком маршрута, порогом Байбальский. Температура в окрестностях Ка-Хем в июле и августе, когда устраиваются экспедиции, колеблется от 14 до 30 градусов, так что понадобятся как плавки, так и теплые куртки.

Во время привалов можно ловить тайменя — сибирского лосося, которого едят сырым, чуть ли не живьем, и хариуса. Длина сплава составляет около 300 километров, так что легкой прогулкой эту историю никак не назовешь.

08

Попробуй буханку

В России он стоит 443 990 рублей, в Японии — около 30 000 евро, но жители Страны восходящего солнца готовы платить за сомнительное удовольствие езды на этом леворульном раритете родом из 1965 года больше, чем за новые Lexus. В Японии уазик считают иконой стиля, поэтому, например, Юичи Вонгкеи — владелец ночного клуба — не устоял. Машина напоминает японские автомобили полувековой давности, и хотя некоторые, купив УАЗ, тут же меняют в нем половину деталей, Вонгкеи оставил ульяновский автомобиль в первозданном виде — так честнее и ближе к корням. Еще одно очко в пользу "буханки" — то, что она выполнена в любимом японцами типе кузова. Вместительный однообъемник — это, по сути, дом на колесах, и в Японии с ее баснословными ценами на квадратные метры это традиционно ценится. Кроме того, это хорошее вложение. Юичи купил свою "буханку" семь лет назад. Сама машина стоила 22 тысячи евро, остальное пошло на приведение ее в соответствие с экологическими нормами, но с тех пор автомобиль только поднялся в цене. Сегодня УАЗ в Японии купить сложно: новые невозможно ввезти из-за устаревшей конструкции, несоответствий требованиям безопасности и экологии, а с рук такую уникальную машину никто не продает.

09 ПРИКОСНИСЬ К ЗАВОДУ-ЛЕГЕНДЕ

Построенный некоронованным королем Урала Акинфием Демидовым в 1725 году и остановленный лишь в 1987 году Нижнетагильский завод имени Куйбышева — некогда крупнейшее в мире металлургическое предприятие — сегодня стал одним из самых больших заводов-музеев планеты. Гуляя по территории в несколько десятков гектаров, до сих пор ощущаешь мощь этого предприятия и своими глазами видишь, как на протяжении трех столетий развивалась инженерная мысль, а Урал набирал силу: вот сделанная из лиственницы плотина XVIII века, питавшая энергией могучее сердце империи Демидовых, вот гидротурбина XIX века, приводившая в движение прокатный стан, вот доменные печи середины XX века, вот мартен. За время своей работы это предприятие полностью переварило гору Высокую, некогда возвышавшуюся над городом, а теперь превратившуюся в глубокий карьер. Сегодня полученный из нее металл можно найти по всему миру (из него, говорят, сделан даже каркас статуи Свободы в Нью-Йорке). Но и сам завод — достопримечательность вполне мирового уровня. Задуманный как город в городе, он включает в себя шедевры архитектуры и уютные набережные каналов, выставочные залы и концертные площадки. Будь этот завод расположен в Москве или Нью-Йорке, законы джентрификации давно превратили бы его в площадку для рейвов и фермерских ресторанов, но в Нижнем Тагиле несколько больше шансов на то, что индустриальный памятник сохранится в своей суровой первозданности.

“Наша цель и мечта — превратить завод в технопарк, какими стали старые предприятия в Руре, Бохуме, Дортмунде, — говорит заведующая музеем Маргарита Кузовкова. — В свое время именно индустрия принесла культуру на Урал, а сегодня сама она становится культурной ценностью”.

10

Познай яд

Боишься змей? Есть способ излечиться. Специалисты единственного в России серпентария, расположенного в Новосибирске, осенью и весной выходят на отлов и делают из яда гадюки целебное лекарство.

Директор Сибирского серпентария Алексей Гладких: “Гадюки — не те существа, которые стремятся причинить вам один лишь вред. Сибирский серпентарий — единственный работающий на территории России. Сегодня у нас живет полторы тысячи гадюк (в клетках по 30 особей), отловленных в местных лесах. Всем пресмыкающимся — от пяти лет, такие особи дают больше яда. На 100 граммов геля от боли в суставах “Випразан”, который производит наш серпентарий, нужно 4 мг яда гадюки. Наш гель запатентован, это уникальная разработка — смесь хитозанового геля и яда гадюки. Кстати, один грамм яда этого пресмыкающегося, добытый в серпентарии, стоит около 20 000 рублей. Короче, увидишь змею — не стоит смотреть на нее с омерзением. Если не причинять гадюке вред, первая она никогда не нападает”.

▸ Следи за открытиями новосибирских специалистов на **sibserpent.ru**

ФОТО: МАКСИМ БАДУЛИН, DIOMEDIA, СООБЩЕСТВО “САМ.ГОР. (САМОСДЕЛЬСКОЕ ГОРОДИЩЕ)” VK.COM/CLUB490145, АЛЕКСАНДР КАПЕР, ОЛЬГА ЯГОДИНА, FOTODOM.RU

11

Отрой хазарский словарь

Около 20 лет ученые пытаются доказать, что в 43 километрах от Астрахани в VIII веке стоял город Итиль, столица Хазарского каганата. В следующем году ты сам сможешь отправиться на Самосдельское городище и помочь поставить точку в этом вопросе.

Хазарский каганат — огромное и таинственное государство, письменных источников о нем почти нет. В VII–X веках оно частично находилось на территории, которую сейчас занимает наша страна. Как народ хазары сформировались в равнинной части Дагестана, а потом распространили свое влияние на обширнейшие территории: сейчас на землях каганата лежат Северный Кавказ, Краснодарский и Ставропольский края, Ростовская, Астраханская, Воронежская и Белгородская области, Донбасс, часть Крыма и некоторые районы Северного Казахстана. На звание столицы могущественного каганата претендовали сразу несколько мест в окрестностях Астрахани.

Рассказывает Дмитрий Васильев, руководитель раскопок Самосдельского городища, заведующий археологической лабораторией Астраханского университета:

"Следующий год может стать одним из важнейших. Десять лет назад мы заложили раскоп №2, а этим летом случилось интересное событие: выяснили, что в самой южной части раскопа есть траншея, которая тянется с востока на запад и имеет ширину больше десяти метров. Судя по стратиграфии, траншея возникла в начале XII века, в момент начала активного строительства в городе Саксине, который, как полагают археологи, был построен на месте Итиля. Траншея осталась от разбора крепостной стены того самого Итиля. В Саксине потребовалось большое количество кирпича, и ветхие крепостные стены хазарского времени были разобраны. Я очень надеюсь, что на дне траншеи мы найдем остатки фундамента из бутового камня. Это почти стопроцентное доказательство того, что город хазарского времени на Самосдельском городище — именно столица каганата: кирпичное строительство было царской привилегией в этом государстве".

▸ Если хочешь тоже помочь в раскопках, следи за новостями на сайте arheovas.narod.ru или в группе "Самосдельское городище", **vk.com/club490145** (как правило, копать начинают летом).

12

Поделись мозгом

Чтобы стать донором костного мозга, требуется известное мужество — это отличный способ проверить, способен ли ты сделать мир добрее, а возможно, и спасти кому-то жизнь. Необязательно сразу решаться на операцию — для начала достаточно зарегистрироваться в качестве потенциального донора.

Для этого нужно прийти в отведенный для донорства день в Гематологический научный центр в Новом Зыковском проезде — с паспортом и не с похмелья. Строго говоря, твой возраст значения не имеет, но чем донор моложе, тем выше концентрация гемопоэтических стволовых клеток, так что не стоит откладывать доброе дело до пенсии. У тебя возьмут одну пробирку крови. Затем образец типируют, то есть определяют HLA-генотип костного мозга. Информация о результатах типирования вносится в Национальный регистр доноров костного мозга.

Когда появляется пациент, которому необходима трансплантация, данные его HLA-генотипа сравниваются с данными в Национальном регистре. Если совместимый донор находится, и это ты, тебе об этом сообщают, а дальше ты принимаешь решение, становиться реальным донором или нет. Вероятность для потенциального донора стать реальным — не более 1%, так что, сдав кровь, не торопись готовиться к операции. По данным Международной поисковой системы доноров костного мозга, Россия занимает четвертое место в мире по частоте редких HLA-фенотипов доноров, уступая только Мексике, Аргентине и ЮАР, из чего следует, что найти совместимых доноров для всех нуждающихся российских пациентов невозможно. Так что чем больше людей пройдут типирование для регистра, тем больше жизней удастся спасти.

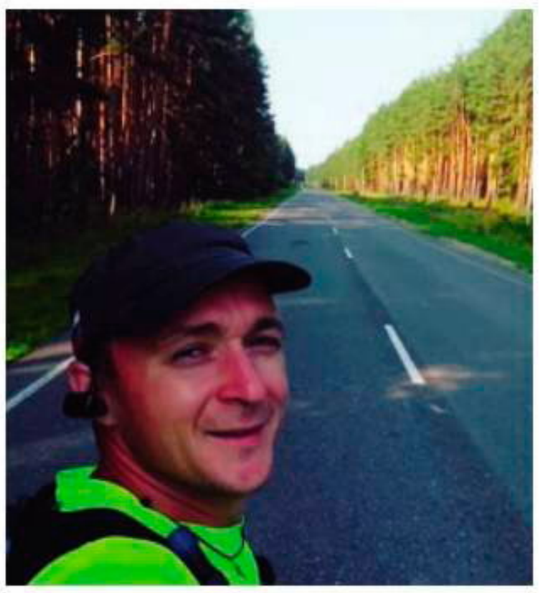
Сама процедура забора достаточно проста и безболезненна — не бойся! У тебя под общим наркозом выкачают немного костного мозга из тазовой кости — объем стволовых клеток полностью восстановится за неделю. Донорство анонимно, и лишь через два года у тебя появится возможность что-то узнать о реципиенте. Если лечение помогло, то есть тебе удалось спасти его жизнь, вы сможете познакомиться. Готовься: увидишь кого-то очень похожего на тебя (как правило, бывает именно так).

▸ **blood.ru**

13

Прошвырнись из Владивостока в Москву

Ездили по этому маршруту многие — от Дэвида Боуи до Блеза Сандрара, так что дело хорошее, но, в общем, уже не хитрое. Мы же предлагаем тебе не езду, но пробежку — как это делает Александр Капер. В апреле 2017 года он стартует из Владивостока, чтобы через 150 дней финишировать в Москве. Цель ультрамарафонца — пробежать 8282 километра. Как показали наши сложнейшие математические вычисления, чтобы уложиться в заявленный график, Капер должен каждый день преодолевать по 55 километров.



Для сравнения: Форрест Гамп, с которым так любят сравнивать Александра, пробегал по 25 км (правда, и бежал он дольше — 1169 дней). Следить за продвижением бегуна-рекордсмена можно будет через его аккаунты в соцсетях. “Возможно, даже получится запустить своего рода реалити-шоу — поставить на капот машины камеру, которая будет транслировать мой забег, — поясняет Капер. — За мной будет ехать дом на колесах, в котором я буду ночевать, больше негде. Надеюсь, машина доедет до финиша, а то в прошлый раз — во время забега Самара – Казань – Москва — она попала в аварию, и заканчивал пробег я без сменной одежды и обуви, которой в этот раз мне понадобится как минимум девять пар”.

14

Лизни поморскую соль

Поморской называется соль, которую до революции варили по всему берегу Белого моря. Технология не менялась со Средних веков, когда первые солеварни здесь устроили новгородцы. Морскую воду выливали на большие сковороды — црены — и разжигали под ними огонь. Кристаллизовавшуюся соль снимали лопатами и раскладывали на просушку, а на црен лили новую порцию воды. Вода в Белом море насыщена илом из впадающих в него рек, поэтому соль получается кремового цвета и богатая минералами. К соли иногда подмешивают сушеные водоросли, зелень или ягоды (морошку, например) — для лучшего вкуса.

Восстановлен соляной промысел пока только в деревне Поньгома в Карелии, еще одну солеварню строят в Териберке, на Баренцевом море. Приезжать сюда за солью лучше всего летом, когда условно тепло, да и белые ночи. Настоящие, а не то, что за них выдают в Петербурге, который в шестистах с лишним километрах к югу.

15

ЗАБЕРИСЬ НА ПЛАТО ПУТОРАНА

Доберись до огромного плато на северо-западе Красноярского края: на километровой высоте есть территория размером с Новую Зеландию или Великобританию — наверху бродят редкие животные и плавают в озерах непуганые рыбы.

ОЛЕГ СИВЦОВ, ФОТОГРАФ, КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК:
“Интересно, что коренные обитатели окрестных мест, эвенки, думали, что на плато живет огненный бог. Все потому, что в какой-то период времени на плато случались извержения вулкана. Сейчас же это уникальная, закрытая от дорог и населенных пунктов территория, которая признана памятником природы ЮНЕСКО. Тут водятся, например, снежные бараны, которые давно занесены в Красную книгу и размножались здесь отдельно от других популяций больше десяти тысяч лет. В небе летают орланы-белохвосты, здоровенные птицы с размахом крыльев под два с половиной метра. А в местных озерах вырастают до огромных размеров рыбы, их почти никто не ловит, большая часть плато — это заповедник”.

Организуй поездку на плато:
russiadiscovery.ru,
active-trip.ru, wildrussia.travel

250 000 КВ. КМ ТЕРРИТОРИЯ ПЛАТО. ЗДЕСЬ 25 000 ОЗЕР (18 ИЗ НИХ РАЗМЕРОМ БОЛЬШЕ 100 КВ. КМ). ТУТ ЖЕ НАХОДИТСЯ И САМЫЙ БОЛЬШОЙ ВОДОПАД ЕВРАЗИИ, ЕГО ВЫСОТА 482 МЕТРА

16

Научись петь горлом

“Это звуки природы: шум горного ручья, пение птиц, шум ветра, которые дают людям отдохнуть” — так незамысловато описывают суть горлового пения сами носители этого древнего искусства. Всего их сегодня — человек сто с небольшим (если говорить о профессионалах), и лучшие собираются летом в Кызыле — столице Республики Тувы, на фестивале “Хоомей в центре Азии”. В 2017-м “Хоомей” будет проходить с 15 по 17 августа, в эти дни здесь можно будет живьем послушать (а иначе — ничего толком не поймешь и не прочувствуешь) лучшие тувинские ансамбли: “Алаш”, “Хун-Хуур-Ту”, “Чиргилчин”, “Тыва Кызы”. В горловое пение нужно отдельное посвящение — что ж, пусть это будет первым шагом к нему.

17

Спаси русский “Конкорд”

Мечтал в детстве ты нарисовать на борту истребителя звездочку? Не вопрос: можешь подкрасить целых 63 таких звездочки на борту Ла-7, на котором прошел всю Вторую мировую войну Иван Кожедуб. Грезил космосом? Протри от пыли обгоревшие в плотных слоях атмосферы борта масштабной модели “Бурана”. Хотел побывать на борту советского “Конкорда”? Помоги починить трап или отремонтировать салон того самого Ту-144, который снимался в фильме “Мимино” (может быть, найдешь в нем следы от пробки, с которой бился герой Кикабидзе).

Все это (и многое другое) ты сможешь сделать, приехав на один из регулярных субботников в Центральный музей ВВС в подмосковном Монино — крупнейшее в Европе собрание авиатехники.

Волонтеры восстановили уникальные самолеты монинской коллекции: отполировали иллюминаторы, заменили разбитые приборы, перекрасили фюзеляжи, а кроме того, помогли перевезти в музей из аэропорта Домодедово трапы, облегчившие доступ к самолетам, они же доставили из Жуковского и со склада “Аэрофлота” недостающие запчасти и документацию. Даже транспортировка в Монино некоторых самолетов (например, учебно-боевого Як-130) состоялась только благодаря сбору средств. Кстати, именно сейчас твоя помощь нужна как никогда: ходят упорные слухи, что коллекцию из Монино планируют перевезти в парк “Патриот”, а значит, эти уникальные сокровища (71 экспонат музея признан памятником науки и техники) будут пилить и разбирать на части, чего они, скорее всего, не переживут.

18 ВЫЙДИ НА СУББОТНИК

Слово “субботник” наверняка ассоциируется у тебя с принудительными работами, к которым приговаривают за драку в баре. Однако с тех пор как пионеров на уборку школьной территории загоняли насильно, многое изменилось — субботники по-прежнему существуют, но желающих в них участвовать нередко бывает больше, чем требуется. Так, например, происходит с работами в старинных подмосковных усадьбах, которые организует Московское областное отделение Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры.

Субботник ВООПиК — это выходной день здорового человека: выезд на природу (усадьбы расположены в красивейших местах), несложная, но требующая непомерной физической силы работа — уборкой мусора занимаются девушки, а тебе придется пилить небольшие деревья, прорастающие сквозь древнюю кирпичную кладку, и загружать их вместе с другим тяжелым мусором в кузова грузовиков — в общем, работать с весом. Во время обеденного перерыва (бутерброды и термосы — с собой) ты сможешь осмотреть усадьбу (в некоторые из них иначе и не попадешь). Прошлым летом и осенью, например, активисты приводили в порядок некогда принадлежавшую графу Орлову усадьбу Семеновское-Отрада в Ступинском районе, которая вообще-то находится на закрытой территории санатория ФСБ.

Всего в Подмосковье шестьсот усадеб, причем в половине из них сохранились не только парки, но и постройки. Все они нуждаются в твоей помощи, потому что ни у государства, ни у ведомств, которые ими владеют, не находится денег не то что для их реставрации, но и для консервации (то есть, как правило, сооружения элементарной крыши, чтобы памятник оставался хотя бы в том состоянии, в котором находится сейчас). Еще больше в присмотре нуждаются парки, ведь за любым лесом нужно присматривать: очищать от бурелома и убирать мусор. На сайте и в ЖЖ ВООПиК часто вывешивают объявления о планирующихся субботниках — не только их собственных, но и организуемых другими группами активистов.

▸ **voopik.ru; movoopik.livejournal.com**

19

Пробеги по дороге жизни

Марафоны сейчас в чести, их много, и есть из чего выбрать. Главный местный забег — это, конечно, сентябрьский Московский марафон. Самый сложный — Байкальский ледовый марафон в марте, реальная жесть. Неплохие (хотя и тоже весьма сложные) летние варианты: дистанции ультра по трейлу (пересеченной местности). Но по словам нашего друга, креативного директора и сооснователя Московского марафона Александры Боярской, питерский забег “Дорога жизни” — пусть и менее известный, зато самый пронзительный из местных забегов, полный вечного смысла: блокада, память, зима.

ФОТО: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МУЗЕЙ ВОЕННО-ВОЗДУШНЫХ СИЛ РФ, ВООПИК, POP PORN PARTY, RED BULL CONTENT POOL, АГЕНТСТВО ИСТОРИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ «РАТОБОРЦЫ», ЮРИЙ БУРЛАК, NASA, EAST NEWS, HYUNDAI, MIKO LIM

20 ВЫБЕРИСЬ НА КОСТЮМИРОВАННУЮ ОРГИЮ

В Европе секс-вечеринки давно уже стали частью мейнстрима — Россия в этом смысле только набирает обороты, что, собственно, придает явлению известную свежесть. Так, например, Pop Porn Party проходят в Москве каждые два месяца. Отличие московской оргии от, например, берлинских аналогов состоит в том, что посетители у нас явно моложе (средний возраст — 25–30 лет) и оголяются только те, кому действительно есть что показать помимо собственно раскрепощенности. Короче говоря, если ты видишь тут голую грудь, то это будет вполне себе огого грудь. Площадки (как правило, все происходит в ночном клубе) меняются. И по запросу публики, и по прихоти организаторов, и в силу того, что хозяева клубов наутро после секс-бала хватались за голову, что позволили устроить в стенах своего заведения "такое" (как было в случае с дебютной вечеринкой, которая состоялась в марте этого года в "Архиве"). С тех пор отгремело уже пять мероприятий. В ближайших планах у Тани и Таи (идеологов и матерей-основательниц Pop Porn Party) — выйти за пределы Садового кольца и столицы как таковой и устроить выездную секс-вечеринку в Питере (где, к слову, уже проводится аналогичное мероприятие LoshadkaParty).

Строго говоря, Pop Porn Party — это не секс-вечеринка, а kinky-вечеринка. В достаточно вольном переводе слово kinky означает "странный, чудной, сексуально извращенный, сексуально вызывающий". Люди приходят сюда не только за сексом (хотя он не возбраняется, причем в любых формах и комбинациях), сколько за впечатлениями. "Любознательность"и "открытость" — это, пожалуй, то, что объединяет завсегдатаев Pop Porn Party, притом что народ здесь собирается абсолютно разномастный, разновозрастной и отягощенный самыми различными kink'ами: эксгибиционисты, тематики, полиаморы, свингеры, футфетишисты и т.д. Иными словами, кто как хочет, так и дрочит. Порой в самом что ни на есть буквальном смысле.

На неподготовленную психику все происходящее в клубе может и наверняка произведет сокрушительное впечатление. Сборище диковинно наряженных или просто голых людей. Стопочки презервативов на столиках и барных стойках. Группы по двое и более, занимающиеся сексом не только в специально отведенных местах (типа "лабиринта страсти" или "фетишзоны"), но и на диванчиках, рядом со сценой, оперевшись о барный стул или стену и т.д. Ну и так, по мелочи: БДМС-перформансы, сквирт-шоу, тест-драйв секс-игрушек. При этом среди посетителей полно пар, которые весь вечер потягивают вино, пританцовывают и взволнованно озираются по сторонам. Они же, видимо, ближе к утру, напитавшись духом всеобщего гедонизма, и оккупируют кабинки туалетов.

Чтобы максимально быстро и органично встроиться во все происходящее на Pop Porn Party, лучше заранее изучить сайт мероприятия. Вникнуть в концепцию ("Это не свингер-вечеринка, не косплей и не простая дискотека. Мы не против секса, но и не призываем к нему. Мы дарим вам атмосферу — а вы уже сами решайте, что с ней делать"); поразглядывать лица, тела и костюмы в разделе "Фотографии"; осознать всю строгость дресс-кода, а он действительно строг и корректируется в зависимости от тематики вечеринки.

Базовое условие попадания на Pop Porn Party — год рождения в твоем паспорте должен быть не больше, чем 1998-й. Дальше есть два пути. Пройти пре-регистрацию, в ходе которой у тебя попросят предоставить ссылки на твои страницы в соцсетях. Делается это для того, чтобы у организаторов было хотя бы эскизное представление о том, что за персонаж намерен прийти на их вечеринку ("Мы хотим знать в лицо каждого нашего гостя") и чтобы отсеять явно выраженных неадекватов.

Путь номер два — попытаться купить билет на входе. Это выйдет точно дороже (в среднем, на 2000 рублей) и наверняка нервознее, поскольку билет могут и не продать. Организаторы оставляют за собой право отказать любому гостю в посещении мероприятия без объяснения причин (хотя причина обычно одна: отсутствие костюма). И надо сказать, достаточно активно этим правом пользуется. Даже под утро, когда, по идее, уже можно было бы и не свирепствовать. При этом, стоит гостю преодолеть кордон фейсконтроля, как он волен делать все, что ему позволяет здоровье, его собственные представления о прекрасном и манифест вечеринки. Как сказано там же: "Все, что было на Pop Porn Party, останется на Pop Porn Party".

21

НАЙДИ РЕАЛЬНЫЙ СУПЕРКАР

Болиды “Формулы-1” похожи на звезд футбола — требуют миллионов евро, ломаются как девчонки, а стоит их слегка задеть — мгновенно теряют способность к передвижению. Забудь про них и встречай настоящего короля гоночного мира — КамАЗ-4326. Его собирают в Набережных Челнах, где вот уже 28 лет базируется команда “КАМАЗ-мастер”, рекордные 13 раз побеждавшая в легендарном “Дакаре”. Участники в течение двух недель едут по 10 часов в день в по-настоящему адских условиях, продираясь через непроходимые пустыни и горы. Уже просто добраться до финиша — подвиг, но “КАМАЗ-мастер” из года в год не только финиширует, но еще и делает это быстрее других. Нашему редактору Антону Иванову довелось поездить на КамАЗ-4326, и вот как это было: “Мне кажется, мы больше летели, чем ехали. Причем летели в буквальном смысле слова: десятитонный автомобиль на скорости 120–130 км/ч на каждом холме отрывался всеми четырьмя колесами от земли, а потом по-кошачьи упруго возвращался на дорогу и устремлялся к новой преграде. Такими прыжками, достигавшими в высоту трех метров, а в длину — почти десяти, мы мчались через поле, со стороны казавшееся абсолютно непригодным для езды. КамАЗ глотал километр за километром и препятствие за препятствием, нарушая разом с десяток законов физики. Это было удивительно и чертовски сложно: в кабине трясло так, что мне казалось, внутренние органы вот-вот смешаются в причудливый шейк, а позвоночник осыплется в трусы, однако сидевший за рулем Владимир Чагин выглядел так уверенно и спокойно, будто мы с ним плавно катились по парковке какого-нибудь торгового центра. Я ездил на самых разных гоночных машинах, летал на истребителях, совершал фигуры высшего пилотажа на самолетах для аэробатики и испытывал невесомость, но самые яркие впечатления оставила именно эта поездка на КамАЗе. На мой взгляд, он, как ни один другой автомобиль мира, заслуживает звания “суперкар”, ведь пока остальным подавай асфальт, КамАЗ может “положить стрелку” практически на любом покрытии”.

Мы выяснили у семикратного чемпиона ралли-рейдов “Дакар” Владимира Чагина, как обзавестись таким автомобилем.

МОЖНО ЛИ КУПИТЬ “БОЕВУЮ” МАШИНУ, НА КОТОРОЙ “КАМАЗ-МАСТЕР” УЧАСТВУЕТ В ДАКАРЕ?

Да, причем есть два пути: либо ждать, когда в команде спишут один из грузовиков (например, побеждавший в “Дакаре”), либо заказать новый под себя. В обоих случаях это будет КамАЗ-4326, прошлую модель — 4911 — мы больше не производим.

КАМАЗ-4326-ЭКСТРИМ

ДВИГАТЕЛЬ: 17-ЛИТРОВЫЙ V8 ЯМЗ-848 ТУТАЕВСКОГО ЗАВОДА

КПП: 16-СТУПЕНЧАТАЯ ZF

МОЩНОСТЬ: 850 Л. С.

КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ: 2700 НМ

ВЕС: 9,3 Т

РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч: 9,8 СЕКУНДЫ

МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ: 196 КМ/Ч

МАКСИМАЛЬНЫЙ УГОЛ ПОДЪЕМА/СПУСКА: 60°

ШИНЫ: MICHELIN 14R20XZL

ЦЕНА: €600 000–800 000

ДОЛГО ЖДАТЬ НОВЫЙ АВТОМОБИЛЬ?
Столько же, сколько люди ждут рождения ребенка — девять месяцев. Изготовление спортивного грузовика — дело небыстрое. Всего в год мы их производим не более трех штук.

И МНОГО ПОКУПАЮТ?
За последние десять лет мы продали примерно десять машин. Выходит, в среднем раз в год. Обычно покупают коллекционеры или поклонники автоспорта. Некоторые ставят машину в гараж и только пылинки с нее сдувают, но есть и такие, кто ездит.

НА ТАКОМ КАМАЗЕ МОЖНО ВЫЕЗЖАТЬ НА ОБЫЧНЫЕ ДОРОГИ?
Конечно, ведь маршруты ралли-рейдов часто включают дороги общего пользования. Но я бы советовал больше использовать грузовик на бездорожье — он для него рожден. Только надо учитывать, что насколько эта машина интересна, настолько же и опасна: КамАЗ незаметно проглатывает препятствия и позволяет ехать очень быстро, при этом скорость не замечаешь — на спидометре уже 120–130 км/ч, а кажется, что только еще разгоняешься. Это может усыпить внимание и надо всегда быть начеку.

А МОЖНО В "КАМАЗ-МАСТЕРЕ" ПРОЙТИ СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС ВОЖДЕНИЯ?
В принципе, да. График подготовки экипажей у нас, конечно, очень плотный, но если в этом будет необходимость, можем найти время для обучения. Главное, чтобы человек уважительно относился к технике и по-настоящему любил автоспорт. Например, когда мы обучали журналиста Андрея Леонтьева, который потом один сезон участвовал в соревнованиях на нашем КамАЗе, первое, что я оценил, знакомя его с машиной, это то, насколько он бережно к ней относится.

ЕСЛИ КУПИТЬ У ВАС МАШИНУ, НА НЕЙ МОЖНО БУДЕТ ПОУЧАСТВОВАТЬ В ТОМ ЖЕ "ДАКАРЕ", ИЛИ ЕСТЬ КАКИЕ-ТО ОГРАНИЧЕНИЯ?
Можно, конечно, мы не запрещаем. У нас вообще к покупателям всего одна просьба — ответственно вести себя за рулем. Мы же продаем грузовики покрашенными в наши командные цвета, а значит, на дороге их всегда ассоциируют с "КАМАЗ-мастер", так что любое хулиганство будет пятнать честь команды. Очень бы этого не хотелось.

22

Изучи стиль тескао

"Я всю жизнь занимаюсь боевыми искусствами, — говорит тренер, спортсмен и актер Сергей Бадюк, дважды появлявшийся на обложках Men's Health. — Объехал Тибет, Китай, Филиппины, Японию, Вьетнам, общался с величайшими мастерами, опробовал самые разные единоборства и оздоровительные системы, но могу ответственно заявить, что самая крутая на сегодняшний день система — это тескао, которой обучают в России. Изначально она зародилась на Тибете, где передавалась только членам рода Тескао, но сейчас гранд-мастером и носителем стиля является Юрий Николаевич Монхоев. Я говорю, что равных тескао нет, потому что в ней заложена совершенно уникальная работа с телом, которая дает огромный запас здоровья и силы, но при этом совершенно не гробит организм и не требует практически никакого дополнительного оборудования — достаточно пары мячей. Тескао — это и отличный путь восстановления после тяжелейших травм, и мощная база для любых видов спорта, и, конечно, боевая техника, позволяющая противостоять даже группам противников (кроме боя голыми руками идет работа с палкой и ножом). Ею занимаются действующие бойцы ММА, каратисты, боксеры, но она также подходит и простым людям. Интернет облетело видео, где Михаил Прохоров проводит мастер-класс по тескао для игроков своей команды НБА "Бруклин Нетс", и профессиональные спортсмены не могут повторить то, что делает бизнесмен, практикующий это искусство. Я отдал в школу тескао своих детей, и поверь, ни я, ни они ни на минуту не пожалели. Сегодня школы есть в Москве, Сочи, Томске, но, пожалуй, самая мощная — в Новосибирске".

23

ВОЗЬМИ ПРИМЕР СО СВЕРХЧЕЛОВЕКА

Юрий — типичный герой MH, тот, который никогда не сдается. Долгое время он не мог передвигаться без костылей, а потом стал плавать — и в 49 лет выполнил свою мечту, переплыл Черное море. Юрий продолжает бросать себе новые вызовы.

"В 31 год у меня появилась грыжа Шморля — неудачно позанимался в тренажерном зале, — рассказывает Юрий Бурлак. — Не один год скитался по врачам, ничего не помогало, не выпускал из рук костылей. А еще из своего родного Армавира ездил на море плавать. В 2013 году выполнил свою мечту — за 19 дней переплыл Черное море, от турецкого города Орду до нашего Сочи тащил за собой привязанный к поясу плот (с провизией и моим приятелем, который готовил еду и следил за навигацией). Этим летом я снова отправлялся в путь: 6 июля выплыл из Сочи и 23 августа вышел на берег в Севастополе, преодолел 670 километров, на этот раз со мной была моя жена Наталья, очень мне помогала. В следующем году мне будет 53, я задумал новый заплыв — собираюсь проплыть больше тысячи километров".

▸ **Следи за Бурлаком в соцсетях, например, здесь — vk.com/id166283952.**

24 ОСВОЙ РЕКОНСТРУКЦИЮ

Если ты смотришь сериал "Мир Дикого Запада" (а если нет, немедленно начни), то, думаю, тебе может быть любопытна идея реконструкции того или иного сегмента прошлого. Атмосферу салуна и диких прерий у нас пока еще не воссоздают, но вот в Средневековье тебя могут отправить запросто (не путать со средневековыми замашками пропагандистов и моралистов). Алексей Овчаренко, владелец занимающегося историческими проектами агентства "Ратоборцы", с 2017 года начинает поиск не только зрителей, но и непосредственных участников.

XV ВЕК

"С 4 по 7 января мы уже в седьмой раз будем проводить "Рождественский турнир": конные сшибки на копьях, пешие бои на топорах-полаксах и много чего еще. Конечно, человека со стороны и без опыта в число рыцарей мы не включим (тем более что там нужны индивидуально сделанные доспехи, цена которых — 200–300 тысяч рублей), зато побывать в шкуре знатного вельможи и участника настоящего пира, какими они были в золотую эпоху рыцарства, сможет любой желающий. Будет еда тех лет, театральная постановка, ансамбль средневековой музыки".

XI ВЕК

"В самый снежный период — 27–29 января — мы устраиваем "Полюдье". Участники делятся на команды: княжеская дружина на лошадях, санях и пешком выдвигается в многокилометровый поход к славянам на хутор за данью, а те ждут их и готовятся не отдать нажитое за лето и осень добро. Ночевка зимой в лесу или в древнем хуторе — испытание не для слабонервных и воспоминание на всю жизнь".

XV ВЕК

"29 апреля – 1 мая в московском Коломенском состоится наш ежегодный рыцарский Турнир Святого Георгия, на который приезжают рыцари со всего мира. В 2017 году он продлится на день дольше обычного: вместо двух дней — три. Все это время можно будет жить в лагере рыцарей, расположенном на отдельной, закрытой для остальных гостей территории. Там все соответствует реалиям XV века".

X ВЕК

"15–16 июля пройдет "Битва тысячи мечей". Рассчитываем собрать две армии, которые сойдутся в грандиозном сражении, и у любого желающего есть возможность испытать себя в бою (меч и уроки дружинного дела от воеводы отряда прилагаются)".

XX ВЕК

"18–20 августа у тебя есть возможность стать участником одной из ключевых битв Первой мировой. Три дня полноценной окопной жизни помогут понять, какой ценой давались победы 100 лет назад".

1642 МЕТРА
МАКСИМАЛЬНАЯ ГЛУБИНА БАЙКАЛА. ШИРИНА ОТ 24 ДО 79 КИЛОМЕТРОВ

25

НЫРНИ В БАЙКАЛ

Задержи дыхание и опустись в самое глубокое озеро на планете. А научит тебя этому Дмитрий Соколов, инструктор федерации фридайвинга из Иркутска.

"Самое сложное во фридайвинге — поддерживать правильное, предельно спокойное и отрешенное психическое состояние. А вот мастером спорта по плаванию быть не обязательно — достаточно освежить навыки кроля и брасса, полученные еще в школьное время. Самая большая глубина на Байкале, на которую я погружался без всякого оборудования, это 35 метров. Из самых больших сложностей, с которыми сталкиваешься, когда уходишь под воду, — холод. Сезон открывается летом, но температура на поверхности, даже в это теплое время, примерно +5 (а на глубине 20 метров — вообще +2). Как-то, правда, мой дайверский компьютер показал аномальную температуру: +15 на глубине 30 метров, но это исключение. В Байкале темно, но не всегда. Как-то ныряли в июле после дождей — с поверхности была видна гиря на глубине 35 метров. А еще на этом озере есть волны, они иногда мешают. Мое любимое место погружения — у поселка Литвянка, недалеко от пристани. Там хорошая прозрачность и ступенчатое дно: быстро нарастает глубина, не нужно далеко отплывать от берега в поисках нужной глубины. Зачем погружаться в Байкал? О, это непередаваемые ощущения, когда, опускаясь в самое глубокое озеро на планете, ты видишь, как солнечные лучи пронзают поверхность и уходят в глубину.

▸ Желаешь тоже, затаив дыхание, нырнуть в Байкал? Ищи контакты Дмитрия Соколова на сайте free-diving.ru.

26

Съешь местный хамон

Набившее оскомину импортозамещение означает что-то выращенное на родных просторах, но по вкусу приближающееся к иностранному оригиналу. Впрочем, тут хватает своих оригиналов. Скажем, прошутто, хамон и прочую европейскую ветчину делают, как правило, из свиной ноги, то есть из мышц, так или иначе трудившихся при жизни своего хрюкающего хозяина. А вот сырьем для малоизвестного донского деликатеса — филейки — служит максимально нежное и постное мясо, вырезка молодого поросенка, которую точно так же солят и вялят. Ищи филейку по осени и весне на рынках Ростова-на-Дону и окрестностей.

27

Прокатись по пустыне Чара

В Сибири найдется все — в том числе и маленькая, всего 5х10 км, но самая настоящая, с дюнами, достигающими в высоту 80 метров и передвигающимися по ней вслед за ветром, пустыня. Вокруг Чары — лиственная тайга, на горизонте возвышаются заснеженные вершины Кадарского хребта, а на песчаных барханах можно встретить северных оленей — в общем, совершенно сюрреалистическое зрелище. Добраться сюда проще всего от станции БАМа "Новая Чара".

28 ВЗГЛЯНИ НА ВЫХУХОЛЬ

Реликтовое животное, ровесник мамонтов — на грани исчезновения, занесено в Красную книгу. Почему тебе нужно скорее столкнуться с выхухолью нос к носу? Рассказывает Мария Онуфреня, ведущий научный сотрудник Окского государственного заповедника.

1. Это самое древнее млекопитающее России, реликтовый вид. Русская выхухоль жила во времена мамонтов, находили останки, которым 2,5 миллиона лет. В доисторические времена было много видов выхухоли размером от 5 до 25 сантиметров. Сейчас осталось всего два — русская и пиренейская (обитает в Португалии и Франции). 95% процентов выхухолей обитает на территории нашей страны (небольшая часть — на Украине и в Казахстане).

2. У этого животного удивительная сверхспособность: ускоренная регенерация. Поранилось сегодня, а завтра раны уже нет. Выхухоль может выжить с самыми сильными повреждениями. Может, поэтому вид и сохранился за столько миллионов лет.

3. Выхухоль — загадка для ученых, она очень плохо исследована. Можно по пальцам пересчитать виды, которые ученые не могут развести в неволе, вот выхухоль — из них. В Московском зоопарке, например, пытались лет десять, ничего не выходит.

КТО ЭТО Нос хоботом, хвост покрыт роговыми чешуйками. Весит около 500 г, длина — около 20 см. У выхухоли 44 зуба, она почти слепа, ориентируется с помощью обоняния. Питается водными насекомыми, ракообразными, мелкой рыбой. Живет в норе (длиной до десяти метров), вход находится под водой. Из жилища выбирается редко.

4. Мех выхухоли не менее красив, чем соболиный: в XIX веке он стоил один серебряный рубль за шкурку, в 1836 году на крупнейшей в России Нижегородской ярмарке было продано 100 000 шкурок; с 1817 по 1819 год 325 500 шкурок ушли на экспорт в Китай.

5. Образ жизни. Выхухоль кормится только в воде на дне водоема — моллюсками, улитками. Выходит из норы очень редко. Очень скрытный зверек.

► **Хочешь тоже помочь?** Следи за разделом "Волонтеры" на сайте Окского природного заповедника (oksky-reserve.ru), где живет одна из самых крупных популяций выхухоли.

29

Займись спасением на водах

Построить дамбу и маяк, укрепить каменный фундамент одной из прекраснейших русских церквей, проложить тропу для паломников и установить поваленные могильные плиты на заболоченном кладбище можно в экспедиции, организованной Центром возрождения Крохино. Затопленная церковь Рождества Христова в истоке реки Шексны — едва ли не самый удивительный памятник архитектуры Вологодского края — без восстановительных работ, которые с 2009 года ведут добровольцы, вряд ли дожила бы до наших дней. Если ты раздумываешь, куда поехать на майские праздники, возможно, экспедиция в Белозерье окажется как раз тем, что ты ищешь: после весенних паводков работы здесь будет хоть отбавляй, а местные пейзажи не уступят южным. С весны по осень активисты Центра устраивают несколько экспедиций в Крохино, так что можно приехать сюда практически на любой срок. Ты сможешь не только сделать что-то по-настоящему полезное, но и просто отдохнуть: поработать на свежем воздухе, порыбачить (в Белом озере водятся восхитительные лещи), пожить в палатке у воды и даже снять собственный фильм про Крохино и его окрестности. И победить детские страхи, отправившись в сумерках на крохинское кладбище — откапывать и заново устанавливать поваленные плиты и кованые кресты на заброшенных старых могилах.

► **krokhino.ru**

30

СЪЕЗДИ К "СИНЕЙ ПТИЦЕ"

В южноуральских степях, неподалеку от поселка Увельский, расположен военный аэродром Упрун. Место труднодоступное во всех отношениях — лететь до Челябинска, потом три часа по трассе на такси до Южноуральска, войсковая часть, секретные объекты, люди, которые там бывали, получали разрешение от командующего ПВО. Но если тебе удастся договориться, тут тебя, конечно, ждет настоящий космос (не зря его уже запечатлели в рамках одного культового фотопроекта). В таких местах (где местные ходят собирать грузди с вилами) открываются даже не двери, а прямо-таки ворота восприятия.

На данном аэродроме базируется 320-я отдельная авиационно-транспортная эскадрилья 5-й армии ВВС и ПВО, обслуживающая подразделения поисково-спасательного отряда Центра подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина (ЗАТО г. Звездный городок Московской области), в задачи которого входит плановая и, если необходимо, внеплановая эвакуация экипажей космических кораблей после приземления из районов казахстанской степи.

Помимо места базирования Ми-8, Ми-26, Ан-12, Ан-24 и способности принимать ИЛ-76 ТД, в поисково-спасательных подразделениях четвертый десяток лет несут службу уникальные машины выдающегося советского конструктора-самородка, главного конструктора СКБ ЗИЛ Виталия Андреевича Грачева — шнекороторные снегоболотоходы и комплексы "Синяя птица". В 1975 году появились первые экземпляры спасательного автомобиля высокой проходимости, пригодного для загрузки в грузовой отсек военно-транспортного самолета. Были разработаны две унифицированные модификации: грузовая с манипулятором ЗИЛ-4906, на языке спасателей именуемая "Краном", и пассажирская ЗИЛ-49061, которую спасатели зовут "Салоном". Приложением к ним служил легкий шнекоход ЗИЛ-29061, перевозимый на "Кране", — его спасательный отряд может взять с собой на место аварийной посадки спускаемого аппарата в труднопроходимой местности.

Для всех машин этого комплекса была выбрана ярко-синяя окраска, чтобы их было хорошо видно на белом снегу, в зеленой степи и желтой пустыне. За это ЗИЛ-4906 и ЗИЛ-49061 прозвали "Синими птицами". С 1984 года на "Синие птицы" ставили новейшие радионавигационные комплексы, позволяющие точно определить место посадки разыскиваемого спускаемого аппарата, поддерживать связь с космонавтами, экипажами самолетов и вертолетов.

В 70-е годы, когда вовсю шло освоение космоса, появилась проблема, заключавшаяся в поиске вернувшихся из полета космонавтов. А как известно, их может выбросить в любой точке Земли, недоступной для прохождения техники. И тогда по просьбе главного конструктора космических программ С.П. Королева началась разработка особого вездехода с очень высокой проходимостью. За это дело взялось специальное конструкторское бюро (АМО) ЗИЛ, где главным конструктором был Грачев.

Он предложил установить вместо колес и гусениц два полых цилиндра-поплавка с наваренными сверху спиралями архимедовых винтов. В результате был построен шнекоход ЗИЛ-2906 (позже модернизированный ЗИЛ-29061). Особая конструкция шасси позволила машине преодолевать практически любые препятствия. Шнекоход-амфибия мог ездить по грунту, по болоту, по снегу, плавать по воде. Единственное, чего он не мог, — передвигаться по асфальту, поэтому его доставляли к месту работы на грузовике. Всего шнекороторных вездеходов ЗИЛ-2906 (29061) с 1980 по 1991 годы было выпущено 20 штук. И по сей день эти машины занимаются эвакуацией космонавтов и спасательными операциями в труднопроходимой местности. И единственная страна в мире, которая имеет на вооружении такие машины, это Россия.

31

Поделись собой

Многие думают, что благотворительность непременно связана с чем-то принципиально далеким от своей собственной профессии, что нужно непременно идти работать санитаром в больницу или ухаживать за бомжами на вокзале, и настоящая помощь может осуществляться только так и не иначе. Между тем это не столько благотворительность, сколько проверка себя на прочность. Нет-нет, подобная практика, разумеется, тоже не помешает, но ты мог бы принести куда больше пользы, если бы поделился в благотворительных целях своими истинными профессиональными навыками. Каждой благотворительной организации периодически нужны те или иные специалисты — от юристов и врачей до журналистов и водителей. Фонд "Друзья" (кстати, герой нашей обложки Иван Ургант — председатель попечительского совета фонда) на правах агрегатора как раз занимается распределением подобных обязанностей. Это такой фонд фондов. Допустим, какому-то фонду нужен директор по маркетингу. "Друзья" рассматривают этот запрос, проводят аудит — дело в том, что иные благотворительные фонды сами могут неточно представлять себе собственные нужды: это им кажется, что им нужен маркетинг-директор, тогда как на самом деле им необходим пиарщик, и т.д. После рассмотрения заявки "Друзья" или непосредственно оплачивают услуги тех или иных специалистов, или создают своеобразный банк времени, в рамках которого ты можешь подарить той или иной организации энное количество часов, дней или месяцев и поработать по своему непосредственному профилю.

32

ВЫСАДИСЬ НА РОДИНЕ БЕЛЫХ МЕДВЕДЕЙ

Остров-заповедник Врангеля в Северном Ледовитом океане, куда приходит рожать потомство рекордное количество белых медведей.

ВИКТОР ПРОНЬ, БИОЛОГ, КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК:

"Белые медведи — огромные существа длиной до трех метров и весом в тонну. Они хищники, но могут съесть что угодно. Например, как-то один белый мишка в буквальном смысле сожрал мой кожаный рюкзак, который лежал у палатки. Ну и сгущенку любят — известное дело. Остров Врангеля — редкое место на планете, куда раз в год приходят рожать детей до 500 самок (у медведей матери всегда приходят рожать в то же место, где родились сами). Кроме того, на острове одно из самых больших в Арктике лежбищ моржей".

Хочешь отправиться на заповедный остров? Попробуй устроиться туда на работу (следи за вакансиями на ostrovwrangelya.org). Или спланируй тур (specialtravelclub.ru, RussiaDiscovery.ru или russiadiscovery.ru).

6 КМ/ЧАС ТАКУЮ СКОРОСТЬ БЕЛЫЙ МЕДВЕДЬ МОЖЕТ РАЗВИВАТЬ В ВОДЕ. СЕГОДНЯ НА ТЕРРИТОРИИ НАШЕЙ СТРАНЫ ЖИВЕТ ОКОЛО 5000 ОСОБЕЙ

33

Почувствуй невесомость

На тренировочном самолете-лаборатории ИЛ-76 МДК тренируют космонавтов, и можно попробовать, каково это — парить в невесомости.

Со стороны самолет ИЛ-76 МДК выглядит как обычный пассажирский, но за обшивкой скрыто многое. Например, у воздушного судна усиленный корпус, который позволяет выдерживать постоянные перегрузки. А еще здесь установлены специальные системы подачи топлива, масла и гидравлических жидкостей: как известно, в невесомости жидкость течь не может, а тут ее с помощью давления выталкивают в нужном направлении. Подполковник Сергей Залетин, космонавт, который провел в общей сложности 83 дня в космосе, рассказывает: “Что такое невесомость на высоте несколько тысяч километров? Она достигается, когда ускорение свободного падения становится равно притяжению Земли — 9,8 м/с^2. Чтобы этого достичь, самолет-лаборатория делает так называемую горку: летчик ставит руль в такое положение, чтобы самолет летел не по вертикальной траектории, а стал двигаться по нисходящей. Обычно при полете на ИЛ-76 это состояние длится секунд 30 — вполне достаточно, чтобы прочувствовать его”.

▸ **Заказать полет: zerogravity.ru**

34

Сходи по кольские ягоды

Заполярные условия заставляют местную фауну напрягать все силы, чтобы выжить. Результат: концентрация витаминов и минералов в здешних плодах в среднем в два раза выше, чем у собратьев в средней полосе и на юге. Вот три фирменные кольские ягоды.

МОРОШКА

СЕЗОН: ИЮЛЬ – НАЧАЛО АВГУСТА

Зачем есть: витамина С в морошке в три раза больше, чем в апельсинах, а витамина А — в два раза больше, чем в морковке. Да и просто вкусно.

ВОРОНИКА

СЕЗОН: СЕНТЯБРЬ – ОКТЯБРЬ

Зачем есть: в ягодах много витамина С и антиоксидантов, вороника отлично утоляет жажду и обладает болеутоляющим действием. Да и просто попробовать.

КНЯЖЕНИКА

СЕЗОН: АВГУСТ

Зачем есть: как и ее родственница малина, княженика отлично помогает при кашле, боли в горле и всех прочих симптомах того, что мы называем простудой. Да и просто любопытно.

35 НАЙДИ МАМОНТА В ЯКУТИИ

В нашей стране — самые большие территории вечной мерзлоты, которая скрывает в себе останки доисторических животных. А в Республике Саха чаще, чем где-либо еще в мире, находят мамонтов.

АНДРЕЙ ГОЛОВАЧЕВ, ДОКТОР ИСТОРИЧЕСКИХ НАУК:
“Каждое лето снег тает, на берегах якутских рек из-за эрозии почвы выступают останки древних животных, которые лежали в земле много тысяч лет. Именно в Якутии, например, нашли самый первый в истории полный скелет мамонта (так называемый ленский мамонт), тут же обнаружили и Хрому (в честь реки Хрома, где его нашли) — животное умерло в два месяца, а сегодня это самый древний из всех обнаруженных мамонтов, ему 50 000 лет”.

36

Займись джиу-джитсу в Воронеже

Усилиями бывшего летчика и обладателя шестого дана Виктора Водяных в Воронеже сейчас сложилась очень сильная школа джиу-джитсу (в Москве объявления об обучении этому искусству висят в последнее время чуть ли не в каждом спортзале, но поверь, это далеко от истины).

В частности, именно в Воронеже обучался трехкратный чемпион Европы, чемпион мира по джиу-джитсу 2010, 2011 и 2013 годов, серебряный призер Всемирных игр в Колумбии Дмитрий Бешенец. Вот, к примеру, что нам сказал вице-президент азербайджанской федерации джиу-джитсу Али Джафаров: “Он один из лучших спортсменов мира по этому виду, он доказал, что в Воронеже одна из самых сильных школ не только России и мира. Сам он парень очень тихий, хладнокровный, уравновешенный, его очень уважают. Вообще, поразительно: в нашем виде, кроме Осетии и Северного Кавказа, вообще нет российских спортсменов. Короче, теперь царит такое понятие “69 кг”, и в нем есть свой хозяин — и это Дмитрий Бешенец”.

37

Попробуй лунный арбуз

Учитывая, что каждый продавец называет свои арбузы астраханскими, единственный шанс съесть гарантированно астраханский арбуз — это поехать на его родину. Заодно и выяснить, что этих самых астраханских арбузов существует масса сортов. Например, лунный арбуз: небольшой (максимум 3 кг), с мякотью ярко-желтого цвета. Это гибрид привычного нам арбуза обыкновенного с его диким несъедобным собратом, от которого он и получил свой окрас. По вкусу лунный арбуз чуть слаще, с дынным и тыквенным привкусом. Охоту за ним стоит начинать в августе и вести вплоть до конца октября.

Когда первые восторги от необычного цвета арбуза улягутся и жевать его в чистом виде надоест, приготовь арбузный салат и подай его на гарнир хоть к мясу, хоть к рыбе, хоть сам по себе.

МЕКСИКАНСКИЙ АРБУЗНЫЙ САЛАТ

НА 4 ПОРЦИИ:

- 500 Г АРБУЗНОЙ МЯКОТИ
- СОК ДВУХ ЛАЙМОВ
- 2 НЕБОЛЬШИЕ СЛАДКИЕ КРАСНЫЕ ЛУКОВИЦЫ
- 1 СВЕЖИЙ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ
- ЗИРА, СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

1. Выжми из лаймов сок и замочи в нем порезанный перьями лук, минут на 10. Тем временем нарежь арбузную мякоть кубиками, постарайся удалить все косточки. Чили нарежь тонкими колечками (не забудь извлечь семечки, иначе будет слишком остро).
2. Зиру слегка разомни пальцами и кидай на сковороду без масла. Когда пойдет сильный аромат — снимай с огня.
3. Смешай арбузные кубики, лук, чили, заправь зирой, солью, черным перцем, маслом и соком лайма. Подавай.

38

ПРОКАТИСЬ НА “УРАЛЕ”

У Юэна Макгрегора их два, у Брэда Питта — один. Сегодня почти все производимые в городе Ирбит мотоциклы раскупаются за границей, где ценят их ретростиль, вместительную коляску и привод на два колеса (колесо коляски тоже ведущее). Мы разыскали одного из таких покупателей, бельгийца Доминика Тэса:

“Получив права на мотоцикл, я пересмотрел много вариантов, но только “Урал” меня по-настоящему зацепил. Потрясающая машина! Я заказал его в Германии с целью потом переправить в Америку и устроить там многомесячный мотопробег (в Бельгии у каждого человека есть право взять отпуск на полгода с сохранением рабочего места и гарантированными выплатами), однако выяснилось, что везти мотоцикл в Штаты будет баснословно дорого. Так и появилась идея отправиться вместо США на родину “Урала”. Из Бельгии я поехал в Германию, потом — в Польшу, а там через Прибалтику — в Россию. Я проехал Санкт-Петербург, Москву, Нижний Новгород, Ижевск, Екатеринбург, Тюмень, Омск, Томск, Читу и Владивосток. В итоге перезнакомился с местными байкерами, заехал на завод, где производят “Уралы”, и даже нашел себе жену. Мы с Надей познакомились на томском байк-фестивале “Стальной ветер”, куда она приехала из Кемерово, причем тоже на “Урале”. После свадьбы (лимузин нам заменил “Урал” с коляской) три года прожили в Бельгии, но когда наш дом там сгорел, переехали в Кемерово, где я из системного администратора превратился в фермера. Вы в курсе, что в России можно за несколько сотен рублей в год взять в аренду несколько гектаров земли? В общем, “Урал” перевернул всю мою жизнь. Сейчас мы выращиваем по 20–30 тонн картошки, а еще открыли семейный паб “Бельгия”, где нам помогает наша старшая дочь”.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ВЫИГРАЙ ТЕНДЕР В "ТИНДЕРЕ"

7 ПОДСКАЗОК ОНЛАЙН-СОБЛАЗНИТЕЛЮ

ТЕКСТ: ЭРИК ШПИЦНАГЕЛЬ
ФОТО: MEREDITH JENKS

Почти четверть россиян и россиянок знакомятся друг с другом в интернете и только потом встречаются в реальной жизни, утверждает ВЦИОМ. А математики уверяют, что идеальную подругу следует искать именно в Сети, поскольку такого количества девушек ты никогда не встретишь ни в одном клубе или баре. Так работает Закон больших чисел.

1 ВЫБЕРИ ПЛАТФОРМУ

В помощь интернет-ловеласу придумано множество умных инструментов, и число их постоянно растет. Но какое бы приложение ты ни выбрал, оно не сделает вместо тебя главного. Знакомиться с девушками придется самому

- **Tinder** Пожалуй, самое популярное приложение для случайных знакомств, где партнеров выбирают, перелистывая фотографии. Сбросил фото вправо — лайк, влево — гудбай. Взаимный лайк дает право на переписку.
- **Pure** Еще одна российская разработка для любителей спонтанного секса с незнакомыми людьми. На переписку дается ровно час, и этот час стоит денег. Пока тикает секундомер, ты можешь договориться о встрече с девушкой, которой ты понравился, затем все следы вашего общения будут уничтожены.
- **Badoo** Принцип действия прост. Нажал на сердечко — нравится, на крестик — отбой. При обоюдной симпатии вам позволят общаться напрямую. А если ты сомневаешься, что на свидание придет именно та красотка, что на фото профиля, воспользуйся кнопкой “запрос селфи”.
- **Prince** Сделано в России для исполнения девичьих грез. Принцессы публикуют свои фото и желания, а принцы предлагают эти желания претворить в жизнь. Лучшие предложения выигрывают, и пары могут договариваться о личной встрече.
- **OkCupid** Это не просто служба знакомств, а скорее клуб по интересам. Здесь кроме фото тебе предложат опубликовать большую анкету, а система сама подберет девушек, которые читали те же книги и болеют за те же футбольные клубы, что и ты.

2 СДЕЛАЙ ФОТО

В dating-приложениях встречают по лицу, а не по уму, поэтому, чтобы твою личность оценили и “лайкнули” с первого взгляда на смартфон, тебе понадобится самый выигрышный автопортрет.

- **Поставь кадр** На главном фото твое лицо должно быть снято достаточно крупно, но не следует занимать им весь экран под обрез, как в паспорте. Согласно опросам, девушки хотят рассмотреть не только твое лицо, но и шею, руки и предположительно мощный торс. Или грамотно подобранную одежду, под которой все это скрывается.
- **Не прячься** Избегай черно-белых фото и темных очков — дамы хотят заглянуть в твои глаза и узнать их цвет. И не увлекайся фотошопом. Иначе новая знакомая может просто не узнать тебя при встрече. Улыбайся и смотри прямо в камеру.
- **Раскрой свой внутренний мир** Разложи свои фотографии по смыслу: вот ты на мотоцикле, вот — в обнимку с Далай-ламой, а вот — с котиком. Незнакомка сразу поймет, какой ты милый и разносторонний.

3 РАССКАЖИ О СЕБЕ

Не стоит рассчитывать, что ты отделаешься одними фотографиями. Девушки хотят знать о тебе все. Неважно, нужна ли тебе подружка на ночь или на всю жизнь, напиши несколько строк о себе, своих интересах и увлечениях. И совсем коротко сообщи о том, чего ты ожидаешь от своей избранницы.

- **Будь грамотным** Некоторые девушки не обращают внимания на правописание, но их остается все меньше. Грамотность сейчас в тренде, да и автоматическая проверка орфографии не зря же придумана.
- **Обозначь перспективу** Даже если ты холостяк в поисках коротких случайных связей, имеет смысл сообщить, что и от серьезных отношений ты тоже не откажешься. Это увеличит интерес к твоей персоне, ведь даже самые несерьезные девицы втайне мечтают о семье.
- **Не отрицай понапрасну** Избегай негативных заявлений: “Не спонсор”, “Не люблю истеричек”, “Не интересуюсь проститутками”. Этим ты заранее оскорбляешь всех незнакомых девушек сразу. Лучше напиши о том, чем ты сам собственно хорош.
- **Добавь иронию** Хорошо, если твой текст написан так, что, прочитав его, твоя потенциальная избранница по-доброму улыбнется. Используй иронию и самоиронию — умные девушки любят, когда парень способен смеяться над собой.

4 ИДИ НА КОНТАКТ

При знакомстве в сети действуют те же правила, что и в реальной жизни. Разговор начинают мужчины, а выигрывает тот из них, кто умеет правильно общаться с женщинами.

- **Зацепи ее сразу** Кажется, нет ничего проще, чем поздороваться. Но если красивая девушка уже получила сегодня десять сообщений “Привет! Как дела?”, вряд ли она заметит именно твой “Привет!”. Подумай,

как одной фразой обратить на себя ее внимание. Напиши что-нибудь остроумное или просто прокомментируй ее фотографию.

- **Будь внимательным** Свои реплики старайся заканчивать вопросами о ней самой — и ей поневоле придется на них отвечать. А чтобы знать, о чем спрашивать, заранее изучи ее профиль и заодно загляни на ее страничку в соцсети. Пиши кратко и не злоупотребляй смайликами и тем паче восклицательными знаками.
- **Рассмеши** Наукой установлено, что у смеющейся женщины активизируются именно те участки мозга, которые отвечают за возбуждение. И этим грех не воспользоваться. С незнакомкой шути аккуратно, просто и без пошлостей. Твое смешное фото с маскарада с лошадиной головой вполне может сработать.
- **Не переживай** Если твоя избранница не отвечает, не падай духом. Таковы правила этой игры — здесь общаются без обязательств. Не стоит забрасывать ее безответными сообщениями, лучше переключи внимание на другую красавицу, благо их в сети много.

МАСТЕР-КЛАСС ОТ TINDER-ЭКСПЕРТА

Михаил Абрам — питерский художник, который нашел для себя Tinder еще три года назад, как только это приложение появилось в России. Сегодня у Михаила более 3 тысяч поклонниц, и количество их постоянно растет. Учись у знатока!

НАМ ПОВЕЗЛО!

Нас, мужчин, можно поздравить — в русском "Тиндере" огромное число прекрасных женщин в поисках партнера. Много среди них красавиц с хорошим образованием и престижной работой. В общем, девушки золотые у нас. И все они ищут отношений и, конечно, интересуются сексом.

ВОЗРАСТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Девушек, которым до 25 лет, гораздо проще развести на секс. Они обычно сразу соглашаются на личную встречу, а дальше все зависит от мужчины и, конечно, от того, понравился ли он ей. Женщины постарше, как правило, одинокие, разведенные, многие с детьми. Они уже разочарованы жизнью, и им нужны серьезные отношения или просто компания хорошего мужчины и дружба с ним.

ПРОВЕРЬ СВОЙ IQ

У меня ощущение, что девушки в "Тиндере" гораздо более продвинутые по сравнению с парнями. Они далеко не глупые, начитанные, занимаются йогой и спортом, делают различные практики, путешествуют. Неудивительно, что все они "клюют" на интересную личность, поскольку сами живут достаточно интересно. Или, по крайней мере, мечтают о такой жизни. Скучному зануде здесь ловить нечего.

ТАКТИЧЕСКИЙ ХОД

Если чувствуешь, что заинтересовал девушку, скажи ей прямо: давай не будем тратить время на переписку, лучше встретимся, выпьем чаю и сразу поймем, подходим мы друг другу или нет. И она наверняка согласится. Конечно, если ты действительно смог ее заинтересовать.

БОНУС

А еще "Тиндер" — очень хороший ресурс для наработки связей среди женского населения. И вовсе не обязательно эти связи должны быть половыми. Все эти женщины где-то работают и могут тебе когда-нибудь пригодиться. Хорошо иметь знакомую-полицейского, судью, хозяйку автосервиса или театральную кассиршу. А если расширить круг поиска за пределы России, то у тебя в каждом городе Европы или Америки может появиться свой человек, который встретит, поможет устроиться и покажет город.

ВРАТЬ НЕВЫГОДНО

Лучше всегда говорить о себе правду. Девушек в Сети очень много, и если ты будешь самим собой, то обязательно найдется та, которой ты понравишься таким, какой ты есть. То есть на этом огромном ресурсе можно выбрать себе подружку, подходящую на все 100%! Вместо той, которую ты заманишь обманом, и вы оба будете разочарованы.

КАТЯ, 24 ГОДА

Я учусь и работаю, недавно разошлась с парнем и решила поискать нового в интернете, потому что времени ходить по клубам просто нет. Но в результате получилась не романтика, а комедия. Мы с подругами каждый день стебемся над этими кавалерами.

Они что, действительно думают, что фотка, где они бухают с пацанами на футболе, может меня возбудить? Или, например, фото профиля, где он стоит голый по пояс на фоне ковра? Или вот он сидит с кружкой пива и курит, а за спиной у него пальмы?

Я, например, не курю и не пью. Футболом не интересуюсь. И оказавшись на фоне пальм, катаюсь на доске по волнам. Об этом написано у меня в профиле. А у них в профиле написано: "Витя, 26 лет". Или: "Шварц, Бирюлево". Или: "Арсен. Увизу в волщебное путешествие". Или: "Олег. Давай зажгем по взрослому!" И это все, что они пишут о себе! На что они рассчитывают? Вменяемых парней очень мало. И подруги мои тоже так считают.

5 ОСТЕРЕГАЙСЯ ПОДДЕЛОК

Доверчивых ловеласов, желающих познакомиться в Сети, нередко "разводят" аферисты и аферистки. В Англии, например, число преступлений, связанных с dating-приложениями, всего за два года выросло в семь раз.

- **Убедись, что она настоящая** Прежде чем договариваться о встрече с незнакомкой, созвонись с ней по телефону или пообщайся через видеочат. Так ты сможешь избежать недоразумений, а заодно узнаешь, приятно ли звучит ее голос, и найдешь повод сделать ей лишний комплимент.
- **Погугли** При малейших сомнениях в искренности своей новой знакомой "пробей" ее в соцсетях, поищи ее имя, фото, номер телефона, адрес электронной почты в поисковике. Интернет помнит все, и даже самые осторожные мошенницы частенько оставляют там следы.
- **Не раздевайся** Избегай посылать малознакомым людям свои голые фотки. Шантажисты могут узнать твое настоящее имя, место работы и семейное положение, а затем использовать эти картинки против тебя. Бывают, впрочем, такие девушки, которые сразу берут быка за рога. Рассмотрев твой портрет в профиле, они требуют прислать вдогонку и портрет твоего члена. Их любопытство вполне можно понять и пойти ему навстречу. Главное — не размещай этот второй портрет в своем профиле, даже если ты им очень гордишься. Любой дейтинг-сервис такую картинку сразу забанит. Зато в личной переписке ты волен показывать ей все что угодно, лишь бы это помогло поскорее перейти к реальной демонстрации своего достоинства. Но не переусердствуй, чтобы тебя не приняли за обычного виртуального маньяка-онаниста.
- **Не будь наивным** Самая сногсшибательная красотка может оказаться фейком, которым управляет циничный диспетчер салона интим-услуг. "Профессионалок" обычно выдают излишняя игривость и навязчивость. Знающие люди легко их вычисляют уже на ранних стадиях общения.

МАСТЕР-КЛАСС ОТ TINDER-ЭКСПЕРТА

Маша Арзамасова, автор секс-блога “Маша, давай!” (masha.live), регулярно пользуется приложениями для знакомств. Мы задали Маше несколько вопросов:

ВСЕ ЛИ ВИРТУАЛЬНЫЕ СВИДАНИЯ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ СЕКСОМ?

Нет, не все. У нас в стране вообще “Тиндер” почему-то воспринимают как брачное агентство, поэтому там даже мужчины редко признаются, что хотят только секса, и все происходит как при обычных знакомствах: договорились о встрече в кафе, если понравилось, то затусили дальше, а там уж и до секса дело может дойти.

НЕ СТРАШНО ЛИ ХОДИТЬ НА ТАКИЕ СВИДАНИЯ?

Нет, не страшно. Обычно, если человек хам и неадекват, то это быстро становится понятно по переписке. А чтобы избежать насилия, ты назначаешь встречу в людном кафе, ну и лучше все же кому-то из своих подруг сообщить, куда и с кем ты направилась. Так, для безопасности.

НАСКОЛЬКО ВООБЩЕ МУЖЧИНЫ В ЭТИХ ПРИЛОЖЕНИЯХ НАСТАИВАЮТ НА СЕКСЕ?

У меня не было такого, чтобы прям требовали. Часто бывает, что в переписке тебе с первых фраз заявляют, что хотят тебя оттрахать. С такими я сразу прекращаю диалог.

В ЧЕМ ГЛАВНАЯ ОШИБКА МУЖЧИН В ПРИЛОЖЕНИЯХ ДЛЯ ЗНАКОМСТВ?

Куча мужиков сидят в “Тиндере” просто так. Тупо чтобы потешить свое самолюбие. Или удовлетворить любопытство. Как показывает моя практика, 80% диалогов заканчиваются после фраз “Привет! Как дела?”. А дальше какая-то хрень. Встречаться на самом деле никто не хочет, потому что мужики — еще те дристуны. Мне же личная встреча важнее переписки. За первые минуты становится ясно, нравится или нет. Нравится — продолжаем общение, нет — до свидания. Что время на переписку тратить? Я бы сразу встречалась. А мужики либо сливаются с диалога, либо пишут пару дней и пропадают, либо в переписке ведут себя активно, а когда ты сама предлагаешь встретиться, пропадают. Таких процентов 80%. Поэтому рабочая аудитория — всего 20%. Оттуда еще отсеется неадекват, те, к кому нет симпатии, и в итоге не так много вариантов остается. Поэтому хочется сказать только одно. Мужчины, ну не ходите вы в “Тиндер”, потому что вам интересно или вы женаты, но надо убедиться, что “я еще нравлюсь женщинам”. Не тратьте вы мое время! Вот!

6 ПРОВЕРЬ СКЕЛЕТЫ В ШКАФУ

Рассказ о своем нелегком прошлом или трудном настоящем лучше приготовить заранее, потому, что рано или поздно правда все равно всплывет.

- **Если ты разведен** Сообщать об этом следует до встречи или во время свидания. Многим девушкам понравится общение с опытным и слегка разочарованным мужчиной. Однако не стоит при ней углубляться в подробности своей прежней семейной жизни. Что было, то прошло.
- **Если ты отец** Скрывать своего ребенка от будущей девушки по крайней мере глупо. Лучше расскажи о нем сразу, в профиле, и приложи фотографию наследника или наследницы. Это несколько усложнит поиск легкомысленных подружек, зато не станет сюрпризом для той, которая будет готова к серьезным отношениям.
- **Если ты вдовец** Об этом не следует писать в профиле, чтобы не отпугнуть милых, но суеверных барышень, которых сейчас много. Лучше рассказать о своей прошлой трагедии той, которая вызовет симпатию и доверие, на одном из свиданий.
- **Если ты в армии или тюрьме** Эту информацию лучше хранить в тайне до последнего. Ведь тебе сейчас некогда ходить по свиданиям, зато дружеская переписка с женским полом совершенно необходима. Страшную правду откроешь ей при личной встрече.

7 ОРГАНИЗУЙ СВИДАНИЕ

К этому важнейшему эпизоду знакомства надо отнестись ответственно, по-мужски. Возможно, это твой единственный шанс показать себя во всей красе и покорить сердце новой знакомой

- **Прояви заботу** Найди безопасное и людное место, где девушка будет чувствовать себя комфортно и куда ей будет несложно добраться. Приезжай туда пораньше, займи хорошее место и дождись ее. Любая девушка наверняка оценит твою заботу.
- **Продумай нюансы** Приглашай на чай или кофе, но предусмотри возможность выпить чего-нибудь покрепче, если встреча пройдет удачно. А на случай если незнакомка окажется не той, за кого себя выдавала, хорошо бы знать, где находится запасной выход.
- **Фильтруй разговор** Избегай многословных рассказов о себе, своей работе, футболе и, боже упаси, о своих бывших девушках. Отвечай на ее вопросы и задавай свои — ведь тебе интересно, что за девушка сидит перед тобой. Внимательно выслушивай все, что она говорит, даже если это кажется тебе полной чепухой.
- **Будь деликатным** Не затягивай первое свидание без необходимости и не настаивай на непременном поцелуе на прощание. Если ты ей понравился, она, скорее всего, сама чмокнет тебя в щеку. После расставания не забудь написать ей какую-нибудь милую глупость и поблагодарить за встречу. ■

“СКРЫВАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ БУДУЩЕЙ ДЕВУШКИ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ГЛУПО. ЛУЧШЕ РАССКАЖИ О НЕМ СРАЗУ”

ГЕННАДИЙ ИВАНОВИЧ ШАТКОВ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1932–2009

ЧЕМПИОН XVI ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 1956 ГОДА В СРЕДНЕМ ВЕСЕ (ДО 75 КГ)

ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ 1955 И 1959 ГОДОВ

ПРОВЕЛ 217 БОЕВ, ОДЕРЖАЛ 203 ПОБЕДЫ

КАНДИДАТ ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК

HEALTH.RU

СССР

НЕ ДЛЯ БОКСА РОЖДЕННЫЙ

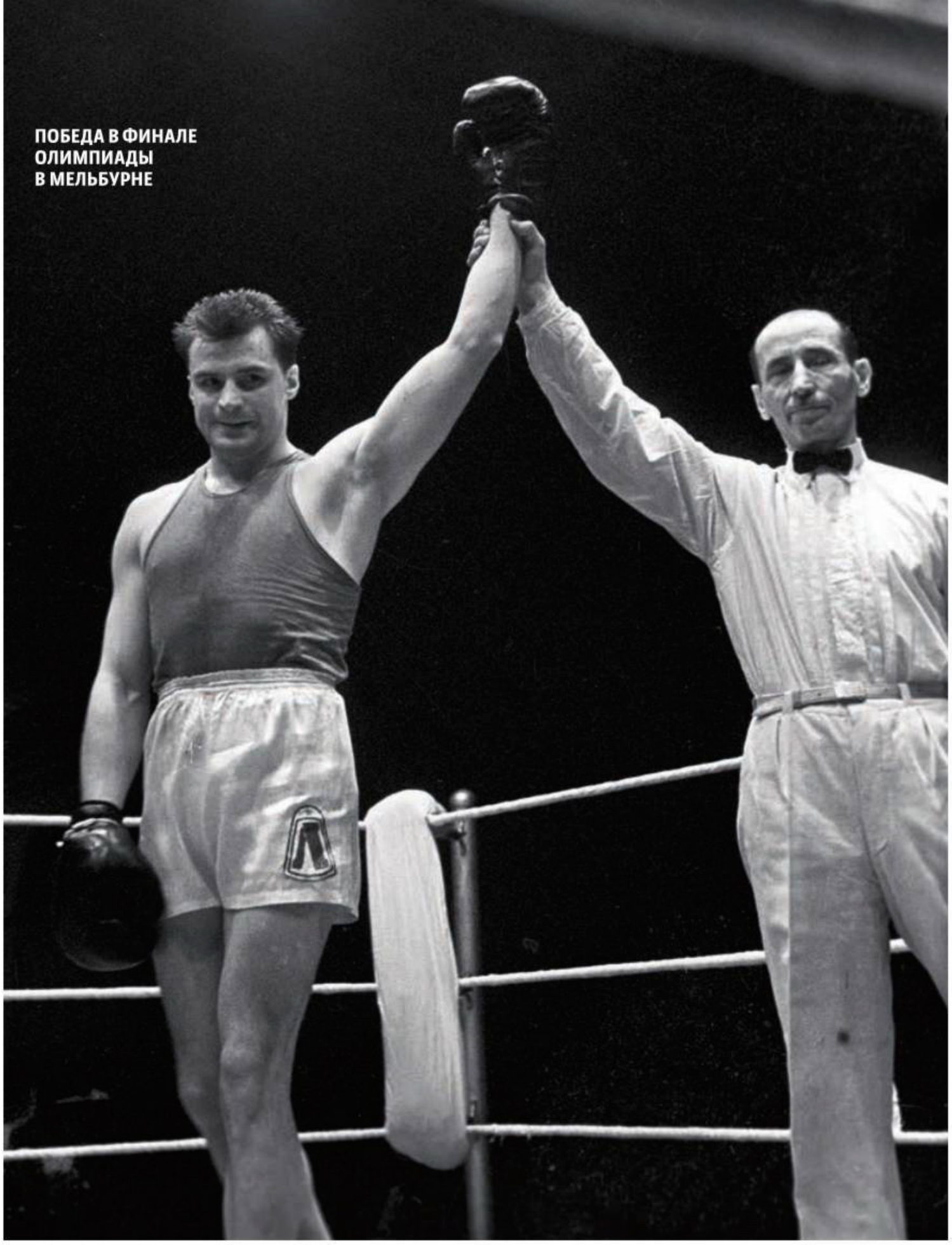
ШЕСТЬДЕСЯТ ЛЕТ НАЗАД СОВЕТСКИЙ БОКСЕР ГЕННАДИЙ ШАТКОВ СТАЛ ЧЕМПИОНОМ НА ОЛИМПИЙСКОМ ТУРНИРЕ В МЕЛЬБУРНЕ, ВЫИГРАВ ЗОЛОТО У РАМОНА ТАПИА.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ КНЯЗЕВ

В январе 1954 года после победы Геннадия Шаткова в матчевой встрече с румынами в Москве тогдашний старший тренер сборной СССР Константин Васильевич Градополов сказал ему: “Признаться, Шатков, давно я не испытывал такого удовольствия от боя. Думаю, у вас хорошее будущее”. И пусть крепкий румынский средневес Петро Дека был Шатковым эффектно нокаутирован, но слова Градополова выглядели уж очень смелым авансом. Студенту юрфака Ленинградского государственного университета Гене Шаткову шел двадцать второй год, а он еще даже не выполнил норматив мастера спорта (тогда для этого нужно было выйти в финал чемпионата страны или несколько раз занять третье место). Его ровесник и позднее товарищ по сборной страны Владимир Енгибарян — уже чемпион Европы!

Ну да, Шатков выигрывал юношеское первенство страны, но сколько таких юных перспективных потом терялось, начиная боксировать “по мужикам”.

ФОТО: МИА “РОССИЯ СЕГОДНЯ”, GETTYIMAGES.RU



ПОБЕДА В ФИНАЛЕ ОЛИМПИАДЫ В МЕЛЬБУРНЕ

Но если б в пятидесятые в СССР шуровали букмекеры, им стоило бы к словам профессора Градополова прислушаться. В следующем году Шатков станет первым на Союзе, выиграет Европу, а еще через год станет в Мельбурне олимпийским чемпионом и получит орден Ленина. Высшая награда страны — в мирное время! — в двадцать четыре года! Причем формально Шатков даже не был первым советским олимпийским чемпионом по боксу — чуть раньше свои финалы выиграли боксеры более легких весовых категорий Владимир Сафронов и Енгибарян, но они получат только, соответственно, ордена “Знак почета” и Трудового Красного Знамени.

Шатков будет удостоен ордена Ленина наряду с многократными уже олимпийскими чемпионами — гимнастами Ларисой Латыниной, Валентином Муратовым, Виктором Чукариным, едва не умершим от истощения в фашистских концлагерях во время войны, и бегуном Владимиром Куцем, который победами в Мельбурне на дистанциях 5000 метров (с олимпийским рекордом) и 10 000 метров угробил здоровье; потом он еще продержался в сборной два года и даже установил один мировой рекорд, но больше уже ничего не выиграл. (Рассказывали, что после выдающейся победы в Мельбурне на “пятерке” к Куцу подошли большие начальники и сказали: “Володя, ты очень здорово готов, надо бежать еще и десять тысяч. — Да вы с ума сошли, я же потом сдохну! — Володя, надо, в интересах команды, ты сможешь. Подлечим, генеральскую пенсию обещаем (Куц был военнослужащим), орден Ленина получишь, если выиграешь. Надо, Володя, надо, ты же офицер”.)

Впрочем, правомерность того, что Шатков стал кавалером ордена Ленина, не оспаривалась никем. В полуфинале секундант аргентинца Саласара после нокдауна его ученика выкинул полотенце на ринг — отказ от продолжения боя, в финале чилиец Рамон Тапиа был сбит с ног сначала боковым слева, потом прямым справа — Шатков одинаково жестко заряжал с обеих рук. Причем казнь Тапиа была показательной. Перед боем Тапиа и Шаткова поместили под надзор судьи в одном помещении, к чилийцу пришли его кореша и стали что-то говорить, демонстративно смеясь и показывая на его соперника пальцем, — мол, чувак, ты его сделаешь, не возись с этим щенком долго. “По отдельным выражениям я понял, что они ему говорят. Впервые за всю свою боксерскую практику я испытывал настоящую злость к противнику”, — вспоминал Шатков. После отсчитанного рефери “восемь, девять, аут!” Тапиа не мог подняться еще долго, и секундантам пришлось его уносить.

В финале нужно было выигрывать убедительно. Бокс, как известно, вид спорта субъективный, после венгерских событий 1956 года отношение к Советскому Союзу в мире было не сильно доброжелательное, а тут еще американцы — многолетние фавориты любительского бокса — в Мельбурне выступали безобразно, и судьи уже начали “прихватывать” кое-кого из их конкурентов, чтобы поражение команды США не выглядело уж слишком позорным (впрочем, боксеры США все равно командой займут только четвертое место после СССР, Англии и Румынии – это была катастрофа, и только боксеры полутяжелого и тяжелого веса спасли непобедимых прежде американцев от окончательного конфуза).

Шатков был, как сказали бы сейчас, жестким панчером, однако бои свои досрочно заканчивал нечасто: в основном на международных соревнованиях, когда нужно было выигрывать явно и без вопросов и в принципиальных встречах на внутреннем ринге.

Бокс, товарищи, не шашки, и удары по голове еще никому здоровья не прибавляли, и Шатков здесь вел себя исключительно благородно — даже на общем фоне. Тогда было принято, что-

бы даже члены сборной страны участвовали во всех внутренних соревнованиях, чуть ли не первенствах водокачки, но соперников ниже классом они, как правило, не убивали. Заслуженный тренер РСФСР Олег Петрович Кузьмин вспоминал: “Во времена моей молодости первых-вторых номеров сборной СССР очень уважали, и когда с ними боксировали ребята ниже рангом, было неписаное правило, такая дедовщина с человеческим лицом: те, кто послабее, не “рвут”, не пытаются “дедушек” жестко ударить, а те в свою очередь позволяют соперникам доборксировать до конца и сохранить лицо. Бывали, впрочем, и исключения. Помню, во время командного Кубка СССР представитель иркутского “Локомотива” Пижан Джаши встречался с ленинградцем Иваном Соболевым, чемпионом СССР, членом сборной команды страны, призером Европы, и в одной из атак взорвался — провел очень жесткую серию, у Ивана Панфиловича даже голова откидывалась. Я никогда не видел Ивана — обычно добрейшего, милого человека — таким злым. Соболев, собравшись, так врезал слева противнику по печени, что Пижан Джаши упал и на четвереньках — рыча! — пополз за пределы ринга. Видимо, болевой шок был настолько сильным, что боксер перестал понимать, что с ним происходит, где он вообще находится. Иногда, впрочем, таких дерзких и честолюбивых наказать не удавалось. Так, Юрий Мавряшин — не великий, но хороший, злой, жесткий боец — однажды нокаутировал Бориса Лагутина”.

В целом “табель о рангах” соблюдалась и во втором среднем весе, но через пару лет после триумфа в Мельбурне Шаткова начал теснить Валерий Попенченко — будущий чемпион токийской Олимпиады 1964 года. Рассказывают, что на каких-то внутренних соревнованиях Шатков и Попенченко, позабыв про все писаные и неписаные правила, устроили на ринге такую драку, что их обоих дисквалифицировали — документальных свидетельств тому я не нашел, но сам факт появления таких легенд показателен. Попенченко довольно легко выигрывает Спартакиаду народов СССР 1959 года и чемпионат страны 1960 года — Шатков в этих соревнованиях не участвовал, но на Олимпийские игры берут Шаткова, и это даже не обсуждается: только что он снова выиграл чемпионат Европы, у него олимпийский опыт, репутация матерого международного бойца. Более того, Шаткову руководство настоятельно рекомендует перейти в более тяжелую весовую категорию — 81 кг. Считалось, что во втором среднем весе Шаткова легко заменит Евгений Феофанов, а в полутяжелом Шатков со всеми разберется без труда. Шатков сильно колебался, и, как и в случае с Куцем четыре года назад, в ход пошла тяжелая демагогия: “Гена, ты же коммунист, капитан советских боксеров, в интересах команды...” Первый бой советский спортсмен и вправду легко выиграл у люксембуржца Сийена — с тремя нокдаунами.

Следующим соперником стал восемнадцатилетний американец Кассиус Клей — позднее известный как Мохаммед Али, самый великий боксер всех времен. Шатков был на десять лет старше, на пятнадцать сантиметров ниже. Клей “сушился”, чтобы соответствовать требованиям весовой категории, Шатков перед взвешиванием пил воду стаканами, чтобы не сняли как недовеска. О любимом Шатковым бое на дистанции не могло быть и речи. В общем, Шатков проиграл — достойно, по очкам, но все же однозначно и безусловно — будущему олимпийскому чемпиону. “Как средневес — отличному полутяжеловесу”, — резюмировал он. Даже если б судьи вдруг решили Шаткова “протащить” в призеры, зацепиться им было решительно не за что. Бывший зять Шаткова Кирилл Набутов вспоминает, что матерок он от интеллигентнейшего и сдержанного Геннадия Ивановича за несколько десятилетий знакомства слышал всего дважды: первый раз, когда речь зашла об одном отъявленном негодяе, второй — когда Шатков вспоминал бой с Клеем: “Если б хоть раз можно было пробиться на среднюю дистанцию, я бы его ебнул. Но вообще было не подойти, никак”.

В ФИНАЛЕ ЧИЛИЕЦ РАМОН ТАПИА БЫЛ СБИТ С НОГ СНАЧАЛА БОКОВЫМ СЛЕВА, ПОТОМ ПРЯМЫМ СПРАВА — ШАТКОВ ОДИНАКОВО ЖЕСТКО ЗАРЯЖАЛ С ОБЕИХ РУК

Почетное звание “Единственный советский боксер, встречавшийся в официальных соревнованиях с Мохаммедом Али” — слабое утешение.

Феофанов на римской Олимпиаде занял во втором среднем весе только третье место, проиграв в полуфинале поляку Тадеушу Валасеку, у которого Шатков ранее выигрывал, если не легко, то довольно убедительно.

То, что Шаткову свои же спортивные начальники по глупости не дали выиграть вторую Олимпиаду, стало для него довольно серьезной психологической травмой, но зла он ни на кого не держал, хотя к главному тренеру сборной Сергею Щербакову, продавившему это решение, до конца жизни у него осталось отношение, мягко говоря, сдержанное.

Десятикратный чемпион страны (думаю, это вечный рекорд), герой Великой Отечественной, служивший в диверсионных частях, вернувшийся в большой бокс после тяжелейшего ранения (едва не ампутировали ногу) и после этого дошедший до финала Олимпиады, Сергей Семенович Щербаков оказался вопиюще, чудовищно некомпетентен как тренер — бывает и такое.

После Рима боксер Шатков решил со спортом завязать. Уход с большого ринга, в отличие от многих других великих спортсменов, не стал для него стрессом и испытанием. Он получил юридическое образование и, в отличие от многих спортсменов, учился всерьез, несмотря на все соревнования и сборы. Замечательный ленинградский тренер Владимир Иванович Федоров, с Шатковым крепко друживший, рассказывал: “Я познакомился с Геннадием Ивановичем в 1954 году. Я тогда работал в ДК Промкооперации (ныне ДК им. Ленсовета на Петроградской), где был зал бокса. Геннадий жил неподалеку и по пути из университета домой заходил в наш зал. Он серьезно учился, времени у него было совсем мало, его тренировка обычно длилась недолго. Он

вставал перед мешком и в течение минут пятидесяти интенсивно и тщательно отрабатывал различные комбинации в атаке, во встречной форме, ответной... В пару он ни с кем не вставал, никого не тревожил, тренировке, которая шла в этот момент в зале, не мешал, не требовал к себе какого-то дополнительного внимания, несмотря на то, что к этому времени уже был призером чемпионата страны, членом сборной СССР. Геннадий вообще был человек очень тонкий, деликатный, скромный. Всю свою жизнь в спорте он тренировался у одного тренера — Ивана Павловича Осипова; в то время Иван Павлович перешел работать из Дворца пионеров в училище подводного плавания им. Ленинского комсомола. То ли он не мог уделять своему ученику много внимания, то ли Гене по каким-то причинам не очень удобно было заниматься в училище, — не знаю. Геннадий Шатков мог готовить себя к соревнованиям абсолютно самостоятельно, как взрослый ответственный человек, нянька ему не нужна была".

После ухода из бокса его ждала должность в Ленинградском университете, вскоре он защищает кандидатскую по юриспруденции, а в 1964 году становится проректором по работе с иностранными гражданами. "Ректор университета, академик Александр Данилович Александров сказал мне так: "Работа хлопотная, беспокойная. Все, кто за это дело брался, кончали инфарктами и инсультами. Вы человек здоровый. Уверен, вас хватит надолго". Шатков продержался пять лет...

Проректор по работе с иностранцами Шатков должен был решать проблемы любой степени сложности: вытаскивать из милиции сына африканского короля; улаживать вопрос с Эрмитажем, где подрались чех со словаком и расколотили зеркало; разбираться с попросившими политического убежища, не говоря уже об учебных планах иностранных студентов и аспирантов из пятидесяти с лишним государств.

ШАТКОВ ПРОИГРАЛ — ДОСТОЙНО, ПО ОЧКАМ, НО ВСЕ ЖЕ ОДНОЗНАЧНО И БЕЗУСЛОВНО — БУДУЩЕМУ ОЛИМПИЙСКОМУ ЧЕМПИОНУ

И тут, конечно, молодой проректор проявил себя во всей красе, во всем интеллектуальном и светском блеске.

Боксера Шаткова всегда отличала рациональность, продуманность манеры боя. Он был боксер-интеллектуал, каким бы сомнительным оксюмороном вам сегодня это ни казалось. Шатковский нокатутирующий удар был, как правило, следствием не бездумных атак, а превосходства в тактике. Проректор Шатков вел себя столь же продуманно и тонко. Он никогда не шел на прямой конфликт, а добивался своего дипломатической игрой. У него, разумеется, были если не враги, то недоброжелатели, как у всякого на подобной должности, но даже они признавали, что Геннадий Иванович обыгрывал их в аппаратной борьбе, соблюдая fair play и никогда не прибегая к грязным приемчикам, — точно так же, как несколько лет назад на ринге. Понятно, что Шатков, что называется, торговал лицом, его известность открывала многие двери, но олимпийский чемпион — не профессия и не свидетельство о компетентности во всех без исключения вопросах. Если нет соответствующих знаний, коммуникативных навыков, ума наконец, никакие регалии тебе не помогут, примеров этому в последние годы мы видели достаточно.

Понятно, что проректор по работе с иностранцами — это была должность чрезвычайно серьезная, в то время особенно, и столь же понятно, что Шаткова вели, ему выстраивали карьеру. В 1969 году он должен был занять должность заместителя по науке Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Замминистра — в тридцать семь лет. "Мы уже ездили в Москву выбирать квартиру на Арбате", — вспоминала дочь Геннадия Ивановича Алла, но...

Накануне отъезда в отпуск — первого за пять лет работы по шестнадцать часов в сутки, из которого уже планировалось выйти на новое место службы, — Геннадия Шаткова свалил инсульт.

Он пролежал в институте Бехтерева год. В результате неимоверных усилий жены Тамары Михайловны и собственного титанического труда он выкарабкался, восстановил речь, снова научился писать и читать. Через четыре месяца после удара он уже пробегал в любую погоду семь километров. "Однажды во время пробежки я заблудился. Я не смог объяснить прохожим, какую улицу и больницу я ищу, говорить я еще не мог, денег на проезд у меня не было, на мое счастье у меня в кармане была записка жены с адресом института, мне рассказали, как туда доехать", — вспоминал Шатков.

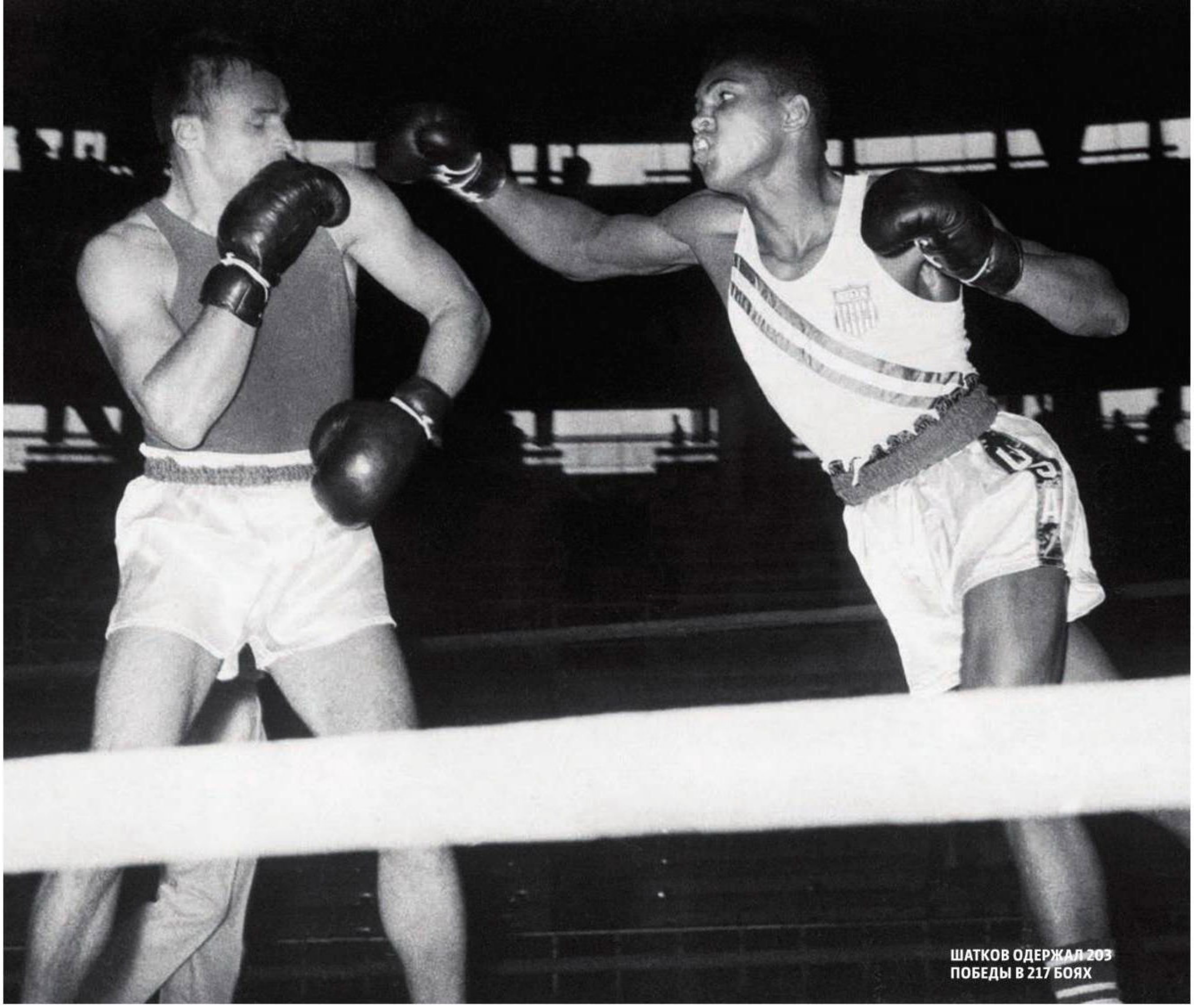
С университетом и большой наукой было покончено, хотя еще несколько лет он по инерции преподавал на юрфаке теорию государства и права. "Студенты были довольны профессором Шатковым, — грустно шутил он, — ведь теперь я говорил очень медленно, конспектировать было легко". Чувство юмора у него было прежнее. Шутил он в сдержанной манере, которую приятели называли скорее английской: "Караваев, почему я вас не вижу на моих лекциях? Прогуливаете? — Ну что вы, Геннадий Иванович, как можно! Болею. — Болеете — это хорошо. Хотя, конечно, это плохо".

Геннадия Ивановича приютил институт физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, где Шатков впоследствии восемнадцать лет проработал преподавателем кафедры единоборств, а позднее — выделившейся из нее кафедры бокса. Врачи говорят, что в истории неврологии были два случая восстановления после столь тяжелых стволовых инсультов: Луи Пастер, сделавший после инсульта самые свои великие открытия, и — Геннадий Шатков.

Конечно, это был человек несокрушимой воли, но он вдобавок к этому был и феноменально одарен.

По словам Аллы Шатковой, когда его попросили читать в Университете Хартума лекции по юридическим наукам, он за три месяца выучил английский язык (в школе и университете сдавал немецкий) в объеме достаточном, чтобы преподавать на нем по четыре-пять часов в день.

Его студенты-боксеры вспоминали: "Уже после инсульта он, занимаясь



ШАТКОВ ОДЕРЖАЛ 203 ПОБЕДЫ В 217 БОЯХ

с нами на кафедре бокса, показывал какие-то хитрые упражнения — и делал их быстрее нас. А на шестом десятке спас — возможно, и от смерти — соседа по даче, которого избивали подгулявшие дембеля, разобрался с тремя здоровыми парнями. Одного свалил с ног, двое убежали. Их потом нашли и посадили".

Превосходный спортивный журналист и писатель Алексей Петрович Самойлов, биограф Шаткова, много десятилетий с ним друживший, в свое время аттестовал его так: "Не для бокса родившийся". В том смысле, что потенциал Шаткова, его кругозор, юридическая компетентность (170 научных публикаций), способность решать стремительно возникающие нестандартные проблемы столь же стремительно и нестандартно, порой даже элегантно, мудрость, если угодно, были таковы, что его ожидало большое карьерное будущее. "У отца была почти готова докторская диссертация, — вспоминает Алла Шаткова, — по теме "Правовое положение спортсменов в СССР". Но ходу работе не дали, иначе пришлось бы признать, что большой спорт у нас самый что ни на есть профессиональный".

Известно, что формула "Талантливый человек талантлив во всем" — скорее исключение, чем правило, но по отношению к Шаткову это как раз было справедливо. Николай Николаевич Озеров, к успехам коллег относившийся, говорят, довольно ревниво, был в восторге от Шаткова-комментатора, с которым незадолго до шатковской болезни работал в паре на одном из чемпионатов Европы.

Рассказывают, что выпускник того же факультета, что и Шатков, и в некотором смысле коллега Владимир Путин (как известно, в конце восьмидесятых – начале девяностых работавший помощником проректора Ленинградского университета по международным делам) лично правил поздравительную телеграмму Шаткову к его семидесятилетию, вписав несколько слов от себя.

Сейчас, конечно, соображения в жанре "что бы было, если бы" могут показаться бессмысленным мечтанием, но ни у кого из моих собеседников, Шаткова хорошо знавших, не вызвал недоумения мой вопрос: "Слушайте, а мог бы он к началу восьмидесятых, если б был здоров, дорасти до главы советского государства?" И все как один отвечали: "Геннадий Иванович-то? Да вполне. Может, и вся история наша пошла бы по-другому".

Но не случилось. ■

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

МОИ ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ

Редактор MH с детства остерегался смотреть вниз с балкона. А потом решил бороться со страхом высоты с помощью банджи-джампинга: сначала упал с 233-метровой башни в Макао, а потом свалился с 207-метровой площадки, устроенной на подвесном мосту в Сочи. Ниже все подробности о том, что из этого вышло.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН
ФОТО: ЮЛИЯ ИНОЗЕНЦЕВА

ФОТО: KESARA RATHNAYAKE

В олнуются шторы, сквозь открытое окно влетает жаркий воздух и обрывки непонятных разговоров снизу. Улица начала просыпаться, а отель, где я мрачно лежу на кровати, еще спит. Где-то там, в центре Макао, стоит она — толстая игла, пронзающая пасмурное небо, оттуда мне предстоит прыгнуть днем. Лежу в полутьме своего номера, представляю себя ковбоем, у которого наутро назначена смертельная дуэль, ем сушку, стараюсь не думать о провале, но удается плохо. Задрожат колени? Начнется тик на глазу? Чего ждать от себя — не представляю. Экстремальным спортом не занимался, а вот высоты остерегался всегда. В детстве на даче сосед долезал почти до верхушки березы, сидел там, раскачиваясь на тонких ветках, пел песни “Коррозии металла”, а я обязательно останавливался на половине пути, не пел, делал вид, что у меня посередине дерева возникли срочные дела: нужно поймать жука, сорвать листья — и вообще, давно пора вниз.

УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ, СТРАХ ВЫСОТЫ — ИНСТИНКТ, нормальная защитная реакция мозга на вероятность падения. Эта боязнь есть у многих млекопитающих, в том числе и у домашних животных. Есть еще преувеличенная реакция, ее называют акрофобия: тебя охватывает паника, даже если ты просто залез на стремянку, чтобы ввернуть лампочку. Я вырос, на березу больше не лазил, с лампочкой и стремянкой проблем не возникало. Но по-прежнему я не испытывал радости, когда выходил на балкон где-нибудь на десятом этаже: голова начинала тихонько кружиться, хотя я всего лишь стоял, облокотившись на перила, осторожно поглядывая вниз: все это каждый раз меня ужасно раздражало. Почему это мое тело делает не то, что я от него хочу! И вот меня позвали в Макао, где на башне находится самая высокая точка для банджи-джампинга в мире — 233 метра (сама башня при этом уходит вверх на 338 метров). Я уже писал про это сооружение заметку и теоретически знал, что такое банджи — экстремальное развлечение: за талию и ноги тебя крепят к эластичному резиновому канату, сотканному из сотен нитей латексной резины, а потом нужно шагнуть вниз. Скорость падения при этом может достигать 120 километров в час. Короче, я вспомнил березу в детстве, балкон и извечное взрослое уже головокружение, злорадно подумал: а что, хороший вариант заставить свое тело делать то, что оно не любит.

В Макао я прилетел за два дня до прыжка, бродил по улицам, где на витринах сверкали дорогие часы и украшения. Останавливался у больших аквариумов, там продавали на съедение чудных морских обитателей: пытался пересчитать щупальца какого-то осьминога и сбился со счета на четырнадцати. А над головой высились огромные здания казино и отели на шесть тысяч номеров, за углом стояла гигантская копия Эйфелевой башни в половину от настоящего размера. Несколько раз во время прогулок по городу в туманном небе я видел шпиль той самой башни, она казалась действительно высокой. Башню открыли в центре Макао в 2001 году, с тех пор она передает телесигнал и служит вышкой для оборудования связи. Еще здесь расположились рестораны, магазины и кинотеатр. А на 61-м этаже находится смотровая площадка, самая высокая в мире коммерческая точка для организованного банджи-джампинга, те самые 233 метра. Экстремальная история башни Макао началась 17 декабря 2006 года, когда новозеландец Алан Хэкетт (один из главных популяризаторов банджи в мире, основатель компании AJ Hackett) установил здесь мировой рекорд в категории

“Самый высокий банджи-прыжок со здания” и попал в Книгу рекордов Гиннесса. Ну да, завтра и я смогу повторить все это: примерно пять секунд свободного падения, потом канат затормозит где-то в 30 метрах от земли, я подлечу вверх еще на 100 метров.

УТРОМ СЛЕДУЮЩЕГО ДНЯ Я УЖЕ ЕДУ В ЛИФТЕ НАВЕРХ башни, вот загорелись цифры на экране: 61. За дверями широкий коридор, одна стена от пола до потолка стеклянная, видно, что земля внизу почти превратилась в спутниковую карту. Сначала я подписал бумаги, что не имею противопоказаний по здоровью (среди них — высокое давление, хрупкая кожа, недавние растяжения), и еще подтвердил — понимаю, что делаю. Потом встал на весы, и один из банджи-мастеров вывел мой текущий вес маркером на руке: это важно, чтобы выбрать правильный канат и закрепить его определенным образом — местные специалисты могут с точностью до 50 сантиметров определить минимальное расстояние, которое получится от уровня земли до человека в низшей точке прыжка.

А потом я отправился в крошечную очередь. На стульях перед выходом на площадку сидело двое: мужчина нервно смеялся, а бледная девушка рядом смотрела в одну точку. Чем бы заняться? подумал я. Смеяться не хотелось, поэтому стал смотреть в одну точку, как соседка. Потом не выдержал и поглядел сквозь прозрачную стену — где-то далеко внизу ездили крошечные машинки и ходили люди-точ-

ГДЕ И КАК ЕЩЕ БОРОТЬСЯ СО СТРАХОМ ВЫСОТЫ

ХОДИТЬ НАД БЕЗДНОЙ

GRAND CANYON SKYWALK

США, АРИЗОНА

GRANDCANYON.COM

О, глядите, мужчина в клетчатой рубашке вдруг рухнул на колени — словно вспомнил о каком-то важном божестве. А рядом женщина не может сделать шаг, схватилась, как в последний раз, за мужа. Такой эффект оказывает стеклянный пол смотровой площадки над Большим каньоном. Высота сооружения — больше километра, внизу течет река Колорадо, которая с высоты похожа на большой шарф. Посетителям обязательно выдают тапочки, чтобы не испачкать стекло, а еще успокаивающе говорят, что площадка способна выдержать нагрузку до 100 000 кг.

РАСКАЧАТЬСЯ

СКАЙПАРК

РОССИЯ, СОЧИ

AJHACKETT.COM

Длинный маятник пролетает над Ахштырским ущельем, расстояние в 500 метров преодолеваешь за несколько секунд. Высота самых высоких в мире качелей — 170 метров. Сквозь воздух ты прорываешься плавно, без рывков, где-то неподалеку парит хищный орлан, буднично высматривая себе добычу. Меньше чем через минуту полета тебя отстегивают от кресла, вспоминаешь, как жаловался в детстве на папу, который слишком слабо толкал качели на детской площадке: вот теперь достаточно!

NGY 233M

THE WORLD'S HIGHEST
BUNGY
233M

Приключение

ки. На 61-м этаже вокруг нас толпились зрители, посетители башни, человек тридцать, их количество не менялось, уходили старые, приходили новые. Вот прямо сейчас все они разом закричали, словно увидели саблезубого летающего бегемота. А потом раздалось пронзительное жужжание, позже стало ясно, что так разматывается канат, унося к земле очередного любителя острых ощущений.

Пожалуй, это были самые неприятные мгновения: сидишь снаружи и ждешь очереди, дыхание участилось, сердце колотится. Сначала вниз улетела девушка, а потом и парень, который смеялся (отправляясь вниз, он зарычал, словно не падал, а бежал на кого-то, вытащив меч). А потом банджи-мастер позвал меня по фамилии: "Зоркин!" Тут я почему-то успокоился и подумал: отступать некуда, через минуту все кончится, можно же как-то потерпеть.

Снаружи дул ветер, где-то внизу по дороге полз красный трейлер. "Прощай, больше не увидимся! Улыбнись в камеру!" — закричали двое банджи-мастеров – китайцев. "Пока-пока!" — попрощался я с ними и медленно пошел к концу площадки два на два метра. Встав на краю, лицом к обрыву, расставил руки в стороны, как мне посоветовали, и уставился не вниз, а на горизонт, на тучу, которая зависла над Макао. Помогло, голова почти не кружилась. А потом на счет "три, два, один" — перенес вес на носки, наклонился вперед и немедленно провалился вниз. В живот словно упала ледяная брюква, ну или что-то замороженное: рыба, кусок снега. И в то же время было и необыкновенное, чудесное ощущение, которое раньше я никогда не испытывал, — нет чувства опоры, нет почвы, земли, пола, стен, я лечу, рассекая воздух. Все продолжалось секунд пять, потом меня дернуло, подбросило вверх метров на двадцать, снова отпустило и дальше канат стал тащить меня вниз. "Понравилось? Хочешь еще? В следующий раз прыгай спиной!" — говорят мне внизу, когда отцепляют от страховки. "Может быть, немного позже..." — вежливо реагирую я.

– Десять процентов посетителей нашего парка хотят попробовать банджи, и лишь половина из них действительно это делает! Мы ведем подробную статистику: тем, кто прыгает, в основном от 18 до 30 лет. Очевидно, что людям старше сложно выйти из зоны комфорта, сделать шаг навстречу чему-то новому, у них сложившаяся жизнь, привычные рамки. Хотя прыгать, поверь, абсолютно безопасно — по всему миру с нами падало вниз больше 3 миллионов человек. И ни одного несчастного случая!

Грэм прилетел из любимой Новой Зеландии, живет у Черного моря, ругает местных водителей-лихачей и организует работу аттракционов Скайпарка. Банджи — вовсе не основное местное развлечение. Здесь, например, есть еще Megatroll — перелет через ущелье по тросу, высота 200 метров, а скорость — под сто километров в час.

– У нас семейный парк, прыжок с канатом пробуют единицы. Многие приходят к нам с детьми, отдохнуть, посидеть в кафе и заодно посмотреть на тех странных людей, которые сигают вниз. Ну а ты сам-то когда уже полетишь?

Через десять минут я уже стою на самом длинном подвесном пешеходном мосту в мире — "Скайбридж" перекинут через Ахштырское ущелье. Здесь, на высоте 207 метров, расположена площадка для прыжков. Руки немного дрожат, сердце колотится чуть быстрее обычного, но в целом все это вполне терпимо. И еще одна маленькая победа: ноги уже не подкашиваются. Усложняю себе задачу и в этот раз прыгаю спиной вперед, падаю вниз, снова испытываю то самое чувство полета. А меньше чем через минуту уже вишу над ущельем. Вспоминаю детство и дачу: как же скучно мне было бы жить, никогда не долезая до конца березы. А внизу, снова как на спутниковой карте, двигаются люди-точки и ползет крошечный красный грузовик. ■

УЖЕ ЧЕРЕЗ ПАРУ МЕСЯЦЕВ Я СТОЯЛ В СОЧИНСКОМ Скайпарке, который расположился на краю ущелья. Тут я собирался сделать свой второй в жизни банджи-прыжок. Рядом со мной стоял Грэм Уорски, мужчина за 50 в шортах и с внимательными голубыми глазами. Грэм — генеральный менеджер парка и сотрудник новозеландской компании AJ Hackett, той самой, которая организует площадки для банджи по всему миру. Уорски и сам поклонник экстрима, особенно ему нравятся банджи-прыжки с вертолета. Грэм рассказывал:

4

ВО СТОЛЬКО РАЗ ОТ СОБСТВЕННОЙ ДЛИНЫ ВО ВРЕМЯ ПРЫЖКА РАСТЯГИВАЕТСЯ КАНАТ ДЛЯ БАНДЖИ

94

ГОДА БЫЛО САМОМУ ВОЗРАСТНОМУ ПРЫГУНУ

503

МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРЫЖКОВ В ДЕНЬ (УСТРАИВАЛИ В АВСТРАЛИЙСКОМ КЕРНСЕ)

103

РЕКОРДНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ ЗА ДЕНЬ В НОВОЙ ЗЕЛАНДИИ ПАДАЛ ВНИЗ МЕСТНЫЙ ЖИТЕЛЬ МАЙКЛ ХЕРД

*ПО ДАННЫМ ТОЧЕК AJHACKETT

За помощь в подготовке материала MH благодарит: управление по туризму Макао, компанию Ajhackett (ajhackett.com), отель Solis Sochi (solissochi.com), курорт "Горки Город" (gorkygorod.ru) и парк приключений "Скайпарк" (sochiskypark.ru).

ГИПЕРМАРКЕТ МЫШЦ

Перед тобой несложный план тренировок, который позволит набрать мышечную массу, увеличить силовые показатели и развить скоростные качества. Что еще нужно человеку для счастья?

АВТОР МЕТОДА — ЧАД УОТЕРБЕРИ

УМНЫЕ МЫШЦЫ

Построение больших мускулов начинается с головы. Не потому, что в нее следует кушать, а потому, что мозг — это главный центр управления, который и велит твоим мышцам делать то, что необходимо. Как это происходит? Что ж, процесс довольно сложный, потому мы разбили его на четыре части и разобрали в качестве примера сокращение бицепса.

ШАГ 1 Когда ты готовишься поднять вес, твой мозг определяет, какие и как много мышечных волокон ему стоит подключить к предстоящей работе. После этого мозг посылает электрический импульс вниз через спинной мозг к нейронам, или нервным клеткам.

ШАГ 2 Импульс покидает спинной мозг в районе нижней части шейного отдела позвоночника, проходя через группу нервов, известную как плечевое сплетение.

ШАГ 3 Далее, чтобы достичь бицепса, импульс должен достичь мышечно-кожного нерва. Если представить твой спинной мозг как крупную магистраль, то данный нерв — это второстепенная дорога.

ШАГ 4 Когда импульс достигает нервного окончания, высвобождается нейротрансмиттер — ацетилхолин, что в свою очередь вызывает цепь биомеханических реакций, которые и заставляют иннервируемые мышечные волокна твоего бицепса сократиться.

ТРЕНИРОВКА

Дабы обеспечить мышцам эффективнейший рост, в зале тебе необходимо подвергнуть мышечные волокна всем возможным вариантам нагрузок, чтобы сократить мышцы наибольшим количеством способов. Так ты сделаешь свои мышцы не только большими, но еще и быстрыми, выносливыми, сильными и способными к взрывной скоростно-силовой работе.

ИНСТРУКЦИЯ

В течение месяца проводи эту тренировку 3–4 раза в неделю: например, понедельник, среду и пятницу или понедельник, среду, пятницу и воскресенье. Выполняй все упражнения в указанном порядке, подход за подходом. Упражнения 1, 4 и 7 статические по характеру — просто держи заданную позицию, как бы тебя ни трясло. Упражнения 2, 5 и 8, напротив, баллистические — выполняй их как можно быстрее, во взрывной манере. Упражнения 3, 6 и 9 — это традиционные силовые упражнения, бери в них самый тяжелый вес, который ты сможешь осилить за три технически верных повтора.

1. Статические подтягивания на TRX с ногами на BOSU

Прикрепи петли TRX к турнику и установи петли так, чтобы они были в метре-полутора от земли. Возьмись за рукоятки, пятки поставь на BOSU и подними себя вверх на половину амплитуды. Задержись в этом положении на 15 секунд, сохраняя тело идеально прямым от затылка до пяток. Сделай три подхода по 15 секунд каждый, отдых между подходами — 30 секунд.

Важно: чтобы усложнить упражнение, ступни можно положить на фитбол или медбол.

2. Тяга гантелей лежа на наклонной скамье

Установи на скамье уклон в 30–45 градусов. Возьми гантели и ложись животом на лавку. Гантели опусти вниз на выпрямленных руках, развернув ладони друг на друга. Бери такой рабочий вес, который ты точно осилишь на десять повторов, не тяжелее. Подтяни гантели к поясу, после чего вернись в исходное положение и повтори. Выполняй повторы так быстро, насколько это возможно, не теряя верной техники. Сделай три сета по четыре повтора. Отдых между подходами 60 секунд.

Важно: с силой своди лопатки в верхней точке движения.

3. Подтягивания широким хватом

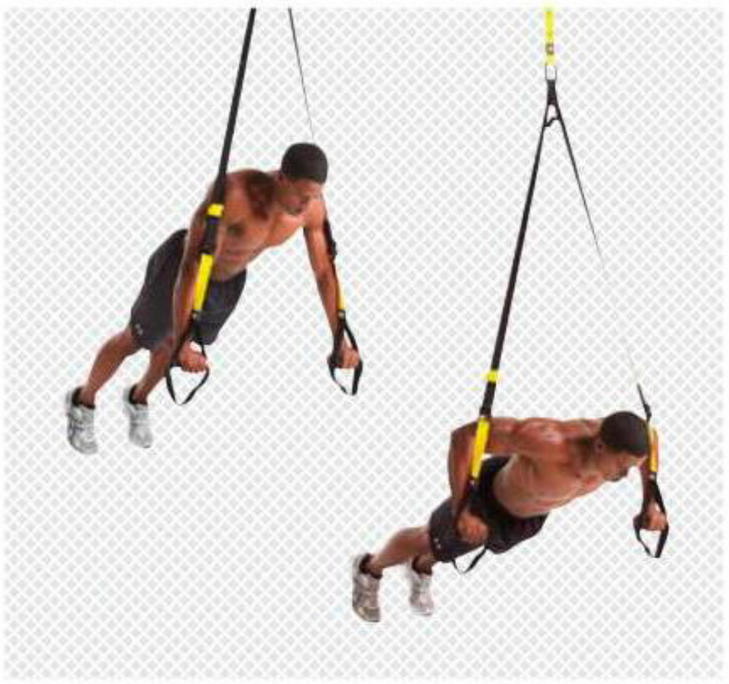
Повисни на перекладине, взявшись за нее широким хватом сверху. Скрести лодыжки и подними грудь. Подтянись вверх так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Если ты можешь сделать больше четырех повторов с собственным весом, подтягивайся с дополнительным отягощением на поясе. Сделай четыре сета по три повтора. Отдых между подходами 60 секунд.

Важно: своди лопатки в верхней точке движения.

4. Статические отжимания в TRX

Прикрепи петли к турнику и установи их в полуметре от пола. Прими положение упора лежа, поставив руки в петли, а ноги на ширине плеч. Плавно опустись до середины амплитуды и задержись в этом положении на 15 секунд. Сделай три подхода по 15 секунд каждый. Отдых между подходами 30 секунд.

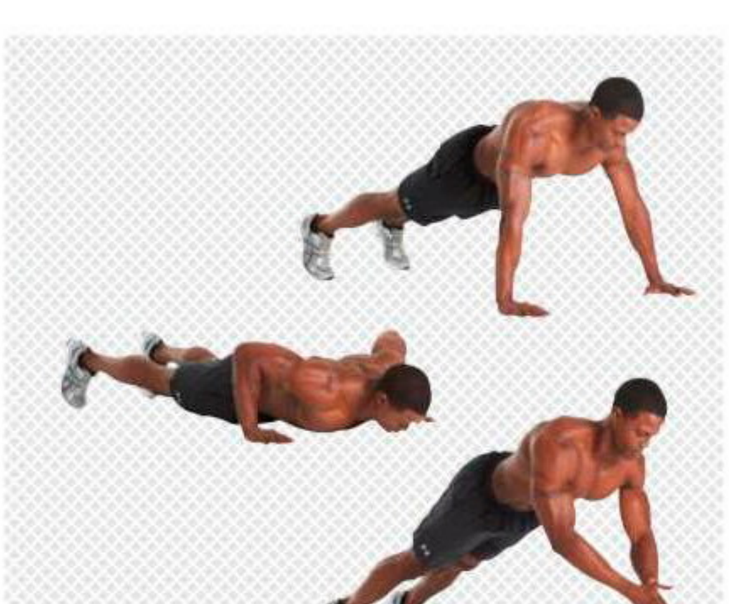
Важно: чтобы усложнить, поставь мысок одной ноги на пятку другой.



5. Взрывные отжимания от пола с хлопком

Встань в упор лежа, ступни на ширине таза, ноги прямые, корпус с ногами в одну линию. Согни руки, опустись вниз и коснись грудью пола. Сразу же мощно оттолкнись и, оторвавшись от земли, сделай хлопок. Приземлившись, тут же опустись вниз и продолжи. Если четыре повтора с собственным весом для тебя слишком легко, то повесь на себя пару цепей или надень утяжеленный жилет. Сделай три сета по четыре повтора. Отдых между подходами 60 секунд.

Важно: держи мышцы живота напряженными весь подход.



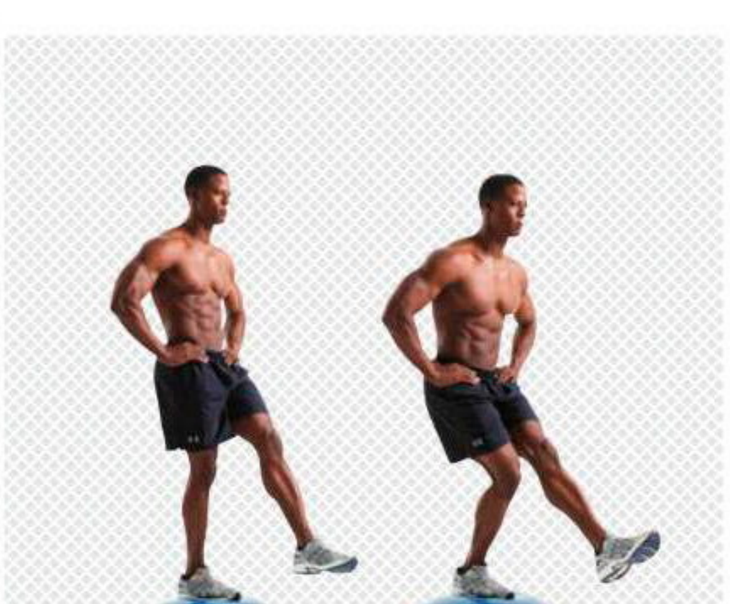
6. Отжимания на брусьях

Встань прямыми руками на брусья, скрести лодыжки и немного наклонись вперед. Плавно опустись вниз до тех пор, пока плечевые суставы не опустятся чуть ниже локтевых. Мощным движением вернись на прямые руки, повтори. Если с собственным весом ты можешь сделать больше трех повторов, то повесь на пояс дополнительное отягощение. Сделай четыре сета по три повтора. Отдых между подходами 60 секунд.

7. Статический присед на одной ноге на BOSU

Возьми BOSU или любую другую нестабильную мягкую поверхность, даже небольшая диванная подушка подойдет. Встань на опору правой ногой, в идеале без обуви, босой стопой. Свободную ногу подними перед собой. Отводя таз назад, присядь до половины амплитуды и задержись в этом положении на 15 секунд. Повтори с другой ноги. Сделай три сета по 15 повторов, отдых между подходами 30 секунд.

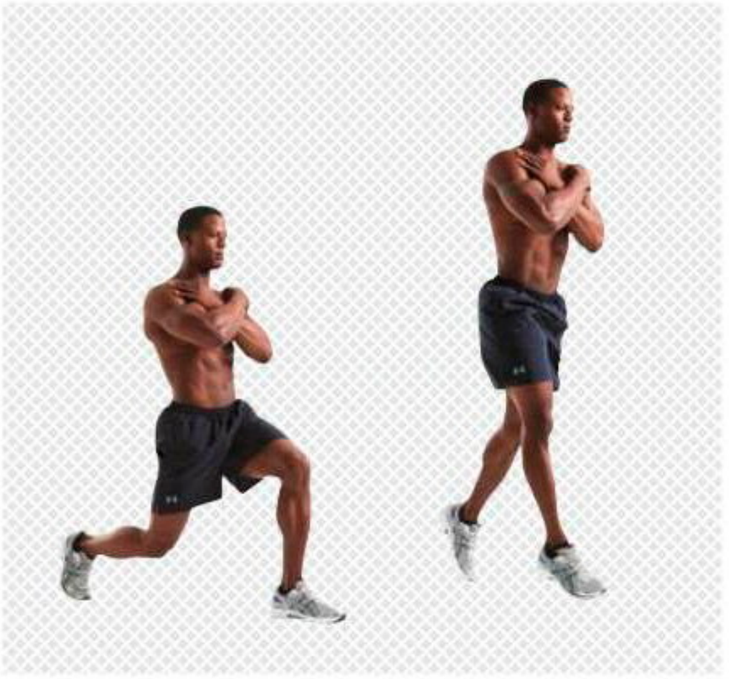
Важно: свободную ногу держи прямой и не опускай ее на пол.



8. Выпрыгивания из сплит-приседа

Встань в разножку, поставив левую ногу вперед. Руки скрести перед грудью, корпус держи вертикально. Присядь вниз и, мощно оттолкнувшись от пола, выпрыгни вверх. В прыжке поменяй ноги местами и, приземлившись в разножку, сразу же опустись вниз и продолжи движение. Сделай три сета по четыре повтора каждой ногой (то есть всего восемь повторов за подход). Отдых между подходами 60 секунд.

Важно: начиная с такой глубины, как на фото, можно начинать прыжок.



9. Фронтальный присед

Возьмись за штангу хватом чуть шире плеч, помести ее на передние дельты и верх груди, локти подними на уровень плеч. Ступни поставь на ширину плеч, подними грудь. Разводя колени, опустись в присед так, чтобы тазобедренные суставы опустились ниже коленных. Выпрямись и вернись в исходное положение. Повтори. Сделай четыре подхода по три повтора. Отдых между подходами 60 секунд.

Важно: держи локти высоко на протяжении всего подхода.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ФИТНЕСА

Здравствуйте! Подскажите, пожалуйста, что мне делать. Я после тренировок очень сильно устаю. Бывает, пару дней после хорошей нагрузки хожу как побитый: все болит, вялость и апатия, тренироваться вообще не хочется. Причем с нагрузками особенно не перебарщиваю, все по плану. Питаюсь вроде тоже верно. Есть хоть какой-то способ справиться с такой проблемой?

СТАНИСЛАВ

Похоже, ты не успеваешь восстанавливаться. Попробуй воспользоваться вот такими приемами, и наверняка все быстро наладится:

Раскатайся

Сразу после тренировки бери фоам-роллер или медбол, садись на пол или подойди к стене и раскатай все только что работавшие мышцы. Брэд Шонфилд, кандидат наук и сертифицированный тренер, считает, что миофасциальный массаж после тренировки увеличивает кровоснабжение мышц, улучшает их эластичность, устраняет возникшие воспаления и спазмы.

Отдыхай активно

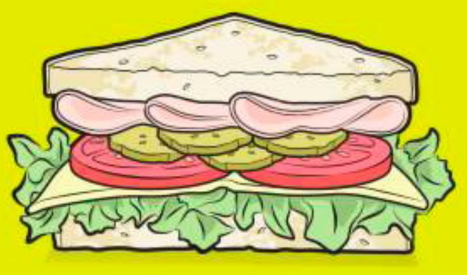
Те 48 часов, которые тебе обычно требуются на восстановление между тренировками, можно проводить по-разному. Не нужно все это время валяться на диване или сидеть в кресле. Совсем легкая физическая активность не нарушит отдых, а лишь ускорит восстановление (смотри пример восстановительной тренировки ниже).

Спи больше

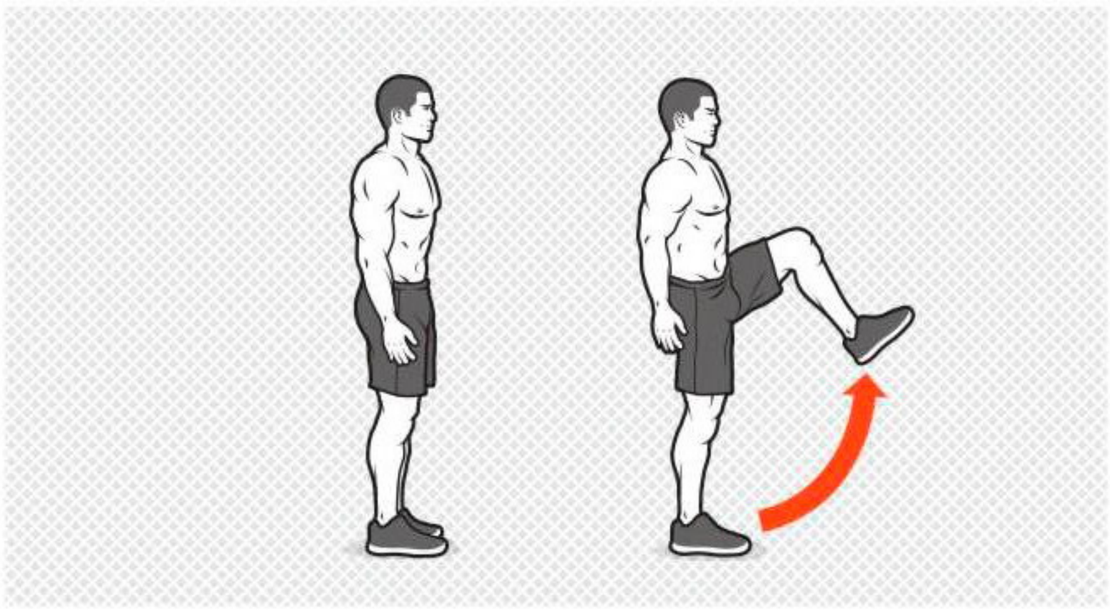
И ложись пораньше! Самый высокий уровень гормона роста, отвечающего за восстановление мышечной и соединительной ткани, наблюдается во время сна. Так что старайся спать минимум семь часов каждую ночь. И будет особенно хорошо, если ты заснешь до одиннадцати вечера.

ПИТАЙСЯ

Всего 20 граммов сывороточного протеина сразу после тренировки ускорят твое восстановление. Однако если протеины тебе уже порядком надоели, можешь сделать себе сэндвич из индейки, сыра и зелени. Съешь его в течение получаса после занятия. Таков совет диетолога американского MH Майка Рассела.

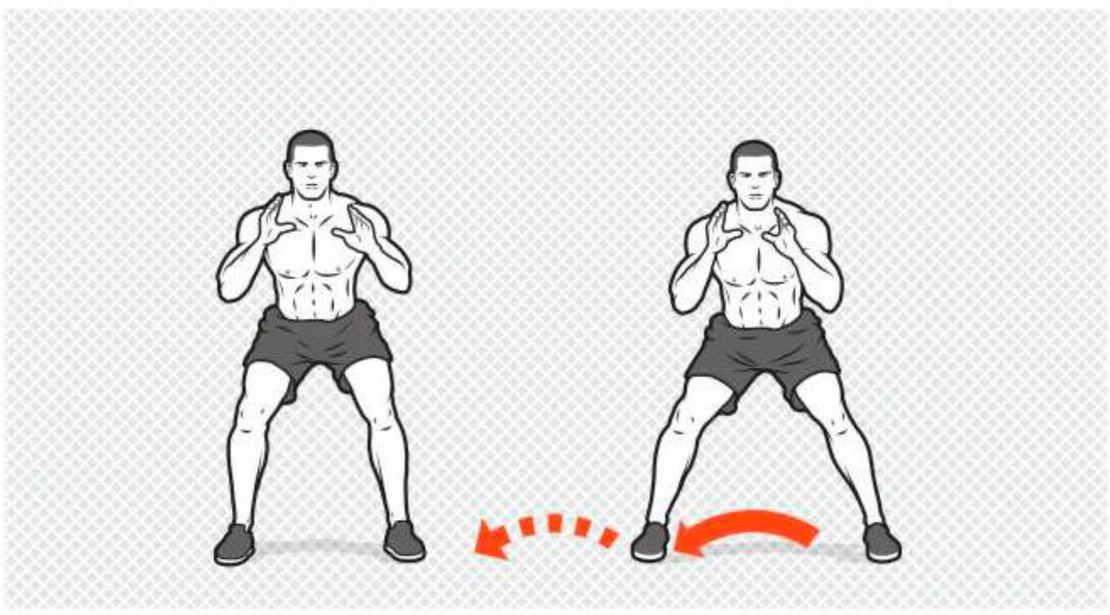


ТРЕНИРОВКА НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ



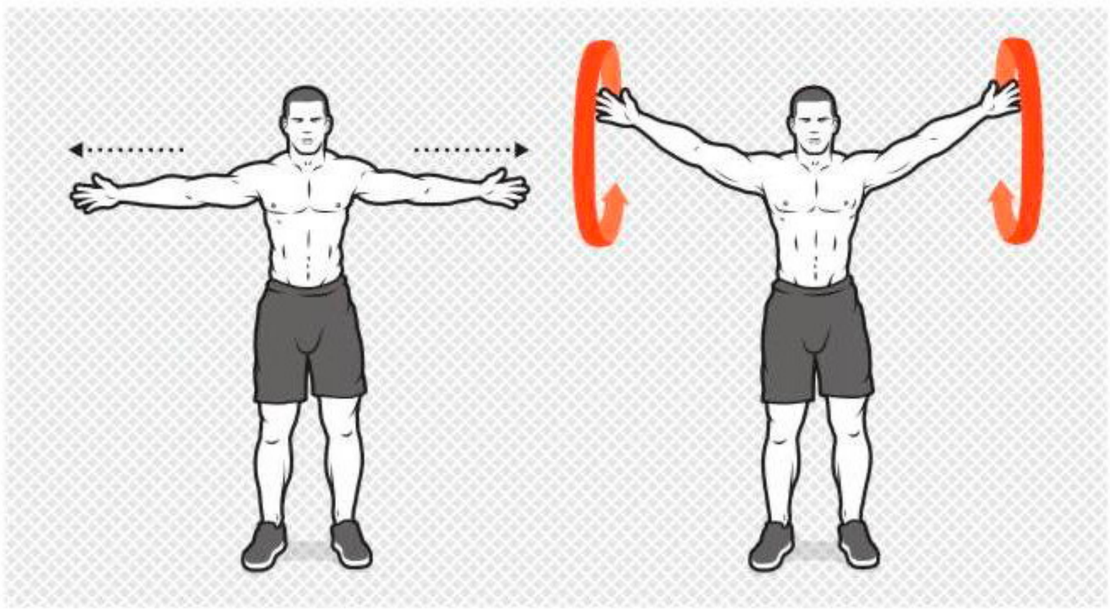
1. ХОДЬБА С ПОДЪЕМОМ КОЛЕНЕЙ

Встань прямо, ступни на ширине таза. Подними левое колено как можно выше и сделай шаг вперед. Повтори правой ногой. Пройди таким образом 10 метров, развернись и пройди обратно то же расстояние. Сделай 2–3 сета.



2. ПРИСТАВНЫЕ ШАГИ

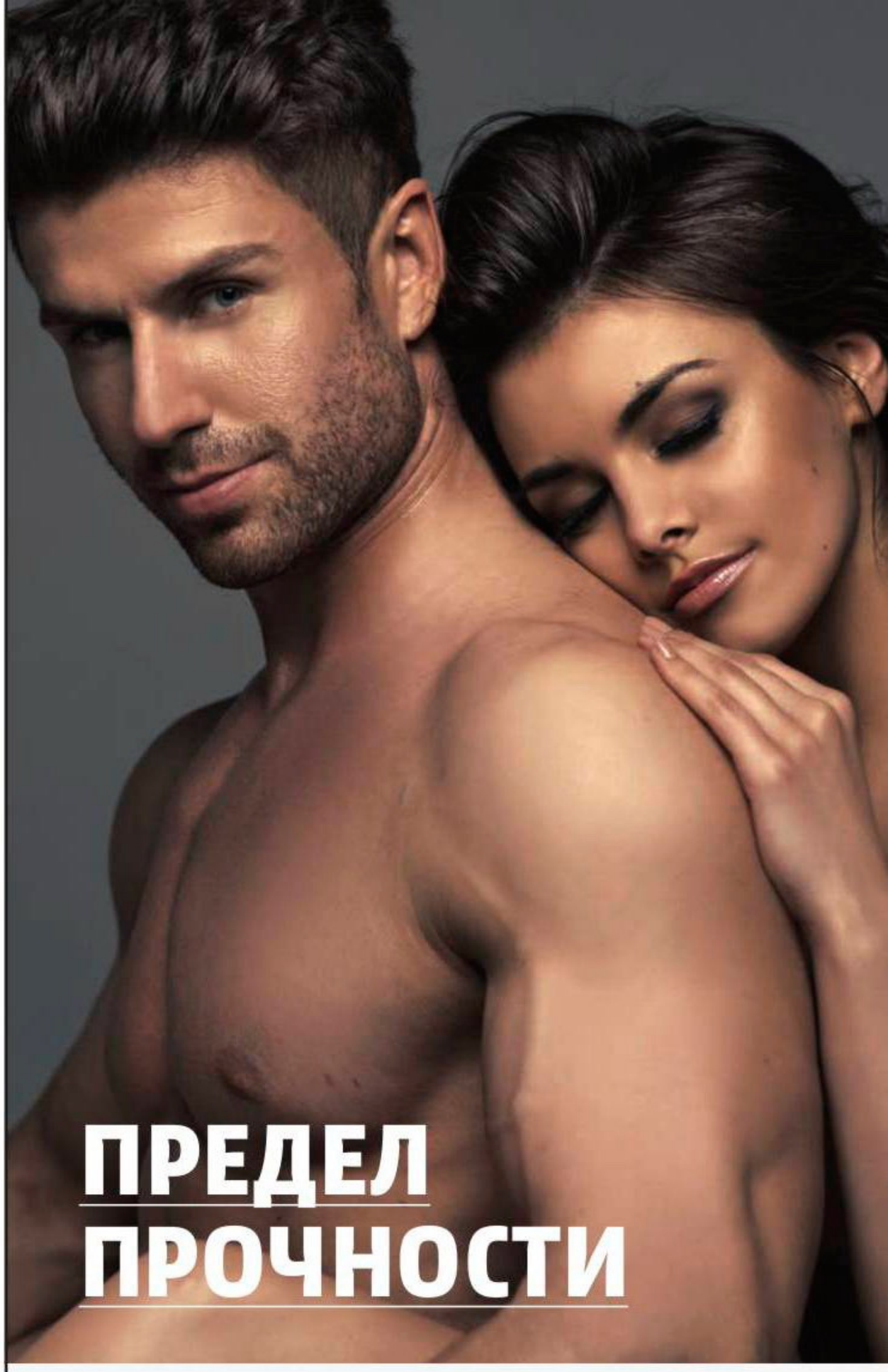
Поставь ноги чуть шире плеч, руки держи перед собой. Немного согни ноги и отведи таз назад. Сделай 10 шагов в одну сторону, а затем 10 шагов — в другую. Сделай 2–3 сета.



3. ВРАЩЕНИЯ РУКАМИ

Встань прямо, прямые руки подними в стороны. Начни делать небольшие круги по часовой стрелке и постепенно увеличивай амплитуду. Сделай 10 кругов вперед и 10 кругов назад. Выполни 2–3 подхода и спокойно отправляйся восстанавливаться пассивно.

ФОТО: TREVOR REID; ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM



ПРЕДЕЛ ПРОЧНОСТИ

СТРЕСС, ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ И “СЕГОДНЯ ПРОСТО НЕ МОЙ ДЕНЬ” — КАКИЕ ЕЩЕ ОБЪЯСНЕНИЯ МОЖНО НАЙТИ ТОМУ, ЧТО В ПОСТЕЛИ ВСЕ ВЫШЛО СОВСЕМ НЕ ТАК, КАК ХОТЕЛОСЬ? ЭТИХ ОПРАВДАНИЙ МОЖЕТ БЫТЬ МНОГО, НО ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПРИДУМЫВАТЬ ИХ НЕ ПРИШЛОСЬ. ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО ДОБИТЬСЯ ЭТОГО НЕСЛОЖНО — НАДО ПРОСТО ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ.

► Лекарственный препарат Импаза укрепляет стенки сосудов и нормализует уровень тестостерона, если он оказался по какой-то причине понижен. Все это способствует восстановлению потенции и поддержанию сексуальной активности. Не надо после первых осечек загонять себя в угол или гадать, получится или нет, — надо просто облегчить своему организму выполнение главной из его мужских функций. Сделать это можно курсовым приемом Импазы.

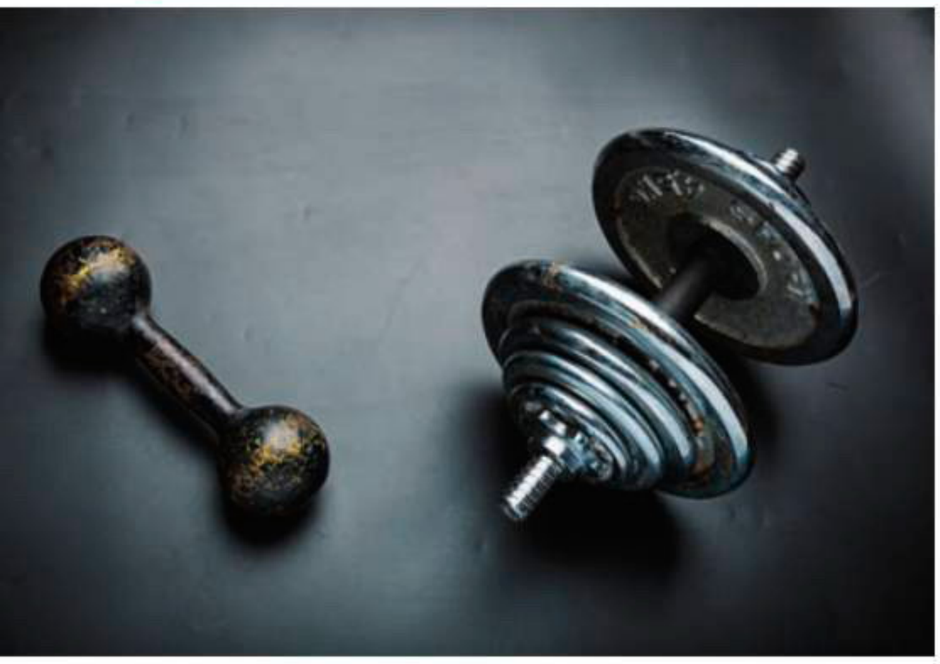
► Запомни: слабые боятся, смелые — действуют.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. РУ РК № 000374 /01- 210212 от 26.07.2007

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Я бы очень хотел прибегать на тренировках к волнообразной периодизации из вашей книги (микроциклы в “четвертом принципе гипертрофии”), но не совсем понимаю, как можно на каждой тренировке такого типа успешно угадывать рабочий вес с первого раза. Если брать на одной тренировке, например, 100 кг 5х5, а на следующей все так же работать по 5х5, то спрогнозировать нужный вес легко. Но у вас после 5х5 идет 2х20, а потом 2х12 плюс еще целых шесть вариаций. Как бы вы порекомендовали правильно подбирать веса в таком случае?

РОМАН

Действительно, прогнозирование рабочих весов в волнообразной периодизации является очень сложной задачей, о чем, кстати, в книге сказано неоднократно. Самостоятельно я бы предложил воспользоваться таким принципом: первый раз, встречая новую повторную схему, ставь на штангу такой вес, который ты сможешь поднять на 3–5 раз больше, чем указано в схеме “сеты-повторы”. К примеру, для схемы “5*5” ставишь вес, равный 8–10 ПМ — 8–10 повторов максимум. Это такой вес, который ты сможешь технически грамотно поднять не более 8–10 раз. Для схемы “2*12” ставь вес, равный 15–17 ПМ, то есть свой максимум в этом движении на 15–17 повторов. Для схемы “20*20” — 22–25 ПМ, максимум для 20 повторов. И так далее. Пройдя один микроцикл, проанализируй, насколько удачно ты подобрал рабочие веса, и отрегулируй их в нужную сторону, когда вновь столкнешься с аналогичной схемой подходов и повторов.

Хотелось бы для общего баланса увеличить объем рук. Выполняю упражнения как на бицепс, так и на трицепс — французский жим, жимы из-за головы, разгибания в блоке, подъемы штанги на бицепс как прямым хватом, так и обратным, “молотки”, сгибания с гантелями, в блоке, подтягивания обратным хватом. Но желаемого эффекта это все не дает. Дмитрий, что делать?

НИКОЛАЙ

Прежде всего надо понять, не слишком ли много внимания ты уделяешь тренировке рук. Для среднестатистического “натурального” парня выполнение всего 3–4 подходов на бицепс и столько же на трицепс раз в неделю — более чем достаточно. Скорее всего, ты перебираешь с объемом “ручного тренинга”, и потому он должен уступить более грубой работе в основных силовых движениях: подтягиваниям с отягощением, отжиманиям на брусьях, жимам лежа широким и узким хватом. Если силовые результаты в этих движениях начнут неуклонно расти, подрастут и руки, причем при минимальном на них влиянии непосредственно со стороны самих упражнений на “бицепс-трицепс”. Так что попробуй заново оценить свою программу тренировок и внеси необходимые коррективы.

Я могу тренироваться только дома. Есть все что нужно: штанга, гантели, гири, весов достаточно. Проблема только в том, что не могу делать жим лежа. Нет скамьи, стоек, подстраховки. Вопрос: чем можно заменить жим лежа? АЛЕКСАНДР

Александр, самый простой способ — жать штангу лежа на полу, надо только решить вопрос с исходным положением штанги. Можешь, если нет иных вариантов, ставить штангу на стопки книг. В остальном все просто: ложишься на пол, сгибаешь ноги до прямого угла между голенями, сводишь лопатки, поднимаешь грудь. Берешься за штангу хватом шире плеч, снимаешь снаряд со “стоек” и далее жмешь, как обычно, но останавливаешься тогда, когда плечо полностью коснется пола. Такой же вариант возможен и с гантелями. Чтобы компенсировать недостаток амплитуды, дополняй жим лежа на полу отжиманиями на гантелях. Причем это можно делать как чередование подходов: сделал подход жима лежа на полу, отдохнул 90 секунд, сделал подход отжимания от гантелей, вновь отдохнул 90 секунд, вернулся к жиму. И так чередуешь, пока не сделаешь все подходы в обоих упражнениях.

Подскажите, пожалуйста: у меня левая сторона более венозная, чем правая, несмотря на то, что я правша. Из-за этого визуально она выглядит больше по всем параметрам. Влияет ли это на силовую составляющую или на асимметрию в развитии?

ВЛАДИМИР

Нет, скорее всего, на силовые показатели конечностей это никак не повлияет. И большей та или иная конечность лишь кажется, по факту наверняка обе твои руки или ноги почти идентичны по размерам. В целом степень венозности зависит исключительно от уровня подкожного жира: чем его меньше, тем больше вен на твоих руках, ногах или животе можно разглядеть. А накопление подкожного жира в тех или иных регионах в первую очередь зависит от генетически заданных условий, а также плотности расположения определенных рецепторов и особенностей гормональной активности конкретного человека. Потому нередко одна сторона тела более охотно расстается с жировой прослойкой, чем другая. Это нормально и ничем особенным для физической формы не грозит. Более того, с ростом тренировочного стажа такая разница постепенно будет становиться все менее и менее заметной.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

ФОТО: DIOMEDIA

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ОБ ОКАЗЫВАЕМЫХ УСЛУГАХ И ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА

ПОЛТОРА ВЕКА НАЗАД, В 1865-М, СЛУЧИЛОСЬ ЗНАМЕНАТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ: В СТОКГОЛЬМЕ НАЧАЛ РАБОТУ ИНСТИТУТ ВРАЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ. БЫЛ СДЕЛАН ОГРОМНЫЙ ШАГ В ДЕЛЕ СЛУЖЕНИЯ МЕДИЦИНЫ ТОМУ, КАК ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ. НО ТОГДА И ПОДУМАТЬ НЕ МОГЛИ О ВОЗМОЖНОСТЯХ, КОТОРЫЕ ОТКРОЮТСЯ 150 ЛЕТ СПУСТЯ.

ПОЛТОРА ВЕКА НАЗАД

Шведский физиотерапевт Густав Цандер (1835–1920) известен в медицинском мире как основоположник механотерапии — комплекса лечебных, профилактических и восстановительных упражнений с помощью специальных механизмов для улучшения подвижности, да и вообще для поддержания себя в тонусе. Для нас тут главное — не столько лечебные, сколько профилактические упражнения. Преследуя оздоровительные цели, доктор Цандер сконструировал не один десяток аппаратов, которые смело можно назвать прообразами современных тренажеров. Тренировка в фитнес-зале уже давно стала привычным делом — но знаешь ли ты, каких высот с тех пор достигли наука и техника?

ДО ЧЕГО ДОШЕЛ ПРОГРЕСС

Сегодня в арсенале эстетической медицины есть множество услуг, которые помогают в тех случаях, когда жим лежа и становая тяга не столь действенны. Речь, конечно, не о том, чтобы забыть о физической нагрузке. Речь о том, чтобы понять, есть ли у тебя вопросы к своей внешности и как быстро и, главное, эффективно их решить. Не забывая о зарядке по утрам.

1 “У меня совсем не мужественное лицо”

Запомни несколько новых слов. **Блефаропластика.** Процедура удаления избытков выступающей жировой ткани, а также устранение избытков кожи верхних и нижних век. Чтобы глаза у тебя были живые и открытые, а не сонные и усталые. **Контурная пластика.** Не радикальное, но очевидное изменение контуров лица в твою пользу. Вспомни мужественный подбородок Бена Аффлека — он стал буквально визитной карточкой актера. Ну а ты чем хуже? **Ulthera System.** Неинвазивный способ “подтяжки”, который корректирует овал лица. Это единственная аппаратная методика, решающая проблему “второго подбородка” (ведь бывает так, что ты привел себя в форму — а второй подбородок, предатель, никуда не делся!). Мужчины во всем мире пользуются этими возможностями на благо себе.

2 “Я зачем-то постарел раньше времени”

Согласись, что научно-технический прогресс — это на самом деле попытка человека подчинить себе время. Вряд ли нужно пытаться его остановить, но вот избавиться от слишком явных следов воздействия времени на внешность — дело вполне осуществимое. Существует огромное количество процедур косметологического омоложения, при этом одна из передовых технологий уже применяется в России. Уникальный аппарат **JOULE** позволяет комбинировать различные методики (некоторые из которых иначе как прорывом и не назовешь) во время одной процедуры, благодаря чему ты экономишь свое время. Молодая и здоровая кожа — не это ли признак того, что ты ведешь правильный образ жизни? И если ты чувствуешь себя на 25 лет, то почему бы не выглядеть соответствующе?

3 “Нет времени на то, чтобы сжечь жирок”

Мы согласны: не у каждого взрослого и тем более семейного мужчины остается достаточно времени для того, чтобы не просто посещать спортзал, но еще и мышцы видеть в зеркале, а не только пышущее жизнью тело под слоем — увы — жирка. **Криолиполиз** — вот современный ответ на подобную ситуацию. Криолиполиз — это, пожалуй, самая современная на сегодняшний день безоперационная методика удаления локальных жировых отложений. Процедура проводится в амбулаторных условиях, без разрезов и проколов кожи, не требует обезболивания, реабилитации и ношения компрессионного белья. А главное — речь идет о постепенном снижении объемов тела, а не о радикальных изменениях. Комфортно, и не надо никому ничего объяснять, если не хочешь.

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ПРЕДОСТАВИЛИ ВЕДУЩИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ КЛИНИКИ REAL CLINIC:

Георгий Чемянов,
к.м.н., заведующий хирургическим отделением, пластический хирург

Светлана Тагаева,
главный врач института пластической хирургии и косметологии, врач-дерматовенеролог, косметолог, трихолог

Елена Горшкова,
специалист по коррекции фигуры, лечебно-оздоровительному массажу и аппаратным методикам

ГДЕ ДЕЛАЮТ КРАСИВО?

Новейшие достижения и разработки в сфере эстетической медицины ты найдешь в Real Clinic — лидере в оказании услуг по коррекции и профилактике возрастных изменений лица и тела.

► real-clinic.ru

Институт косметологии и клеточных технологий
+7 (495) 723-3232
+7 (499) 242-8566
м. “Фрунзенская”
ул. 3-я Фрунзенская, д. 9

Институт пластической хирургии и косметологии
+7 (495) 644-5644
+7 (499) 261-5603
м. “Бауманская”
ул. Ф. Энгельса, д. 23, стр. 4

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВПЕРЕД В ПРОШЛОЕ

Так ли уж сильно изменились с середины прошллого века автомобили? Чтобы найти ответ на этот вопрос, мы отправили Никиту Киселева на ралли олдтаймеров.

Машина мне досталась самым высокотехнологичным для 2016 года способом — я вытащил бумажку с одной из восьми раритетных “шкод” из шапки. К бумажке с надписью Skoda Tudor 1951 прилагался владелец машины по имени Петро примерно того же года выпуска, с огромной ковбойской шляпой. Вообще, присутствие владельца не совсем вписывается в правила ралли, но в нашем случае это было оправдано тем, что машины из музея Skoda теперь являются национальным достоянием Чехии и с них можно только пылинки сдувать, а прокатиться дают только на частных. Естественно, владельцы, скрипя сердцем, пускают новичков за руль, но отпускать их без присмотра…

Да что там ехать — хотя бы завести машину без предварительной подготовки и подсказок владельца не так-то просто. Вставляю ключ (как от почтового ящика), поворачиваю во второе положение и — тишина. Петро показывает куда-то на педали. Оказывается, у Tudor ножной стартер. С третьего раза я даже нашел это решение разумным. Сначала быстро давишь ногой на отполированный за 65 лет рычажок стартера, а потом нога сама съезжает вниз и добавляет газу, чтобы карбюраторный мотор

проснулся от спячки. Особенно этим удобно заниматься на горке, когда на тормоз давит левая нога, а сзади подпирают ничего не подозревающие чехи на свежих “супербах” и “октавиях”. Конечно, что может быть сложного в том, чтобы завести машину на горке и поехать?

На первый взгляд, машины не так уж изменились за последние 65 лет. У них все те же четыре колеса, руль, коробка передач и сцепление, но стоит привести это все в движение, и ты понимаешь, что за 65 лет в автомобилях поменялось все.

В нашей машине было всего 32 “лошади”, и Петро точно знал их всех по именам. Еще он знал, как включить первую скорость, но передать это таинство другим у него так и не вышло. Из ста раз, что я пытался воткнуть ее, попасть удалось ну максимум в 30 случаях. С передачами я так и не разобрался, и меня ждало еще одно испытание — собственно езда. Как я уже упомянул, 32 лошадиные силы — это не такая уж огромная величина, особенно если сделать скидку на возраст, вдвое превосходящий их количество. Даже в небольшой уклон машина едет ооооочень неохотно. Приходится переключаться вниз, опять искать первую, глохнуть и заводиться с ножного стартера, танцуя на педалях, как профессиональный пианист. Здорово. Но как оказалось, катиться с горки было еще страшнее. Узкие шины начинают свистеть уже на 40 километрах в час, руль закусывает, машина не вписывается в повороты, а тормоза… Да где они вообще?

Однако весь страх и трепет, который ты испытываешь, управляя ретроавтомобилем, быстро улетучивается, когда ты видишь, как реагируют на него люди. Даже в Европе, где классические машины довольно часто мелькают на старых улочках, каждый встреченный нами пешеход или водитель улыбался, махал руками, а если была возможность, делал селфи и сверкал большим пальцем. Не каждый день встретишь столько эмоций, просто прокатившись на автомобиле. Все время ралли ты напряжен и сосредоточен, но как только видишь реакцию людей, хочется расслабиться, найти прямой участок дороги и просто прокатиться по красивой загород-

ПЯТЬ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ В КЛАССИЧЕСКОМ РАЛЛИ

1. ТЕЛЕФОН ВЛАДЕЛЬЦА МАШИНЫ
Если ты едешь не на своем авто, то кто-то должен рассказать об особенностях машины, особенно если ей больше 50 лет.

2. СЕКУНДОМЕР
Большинство ралли классических автомобилей — это гонка со временем, так что точный хронограф тебе явно не повредит.

3. ОЧКИ И ШАРФ
Пригодятся, если тебе достался кабриолет, к тому же они дополнят твой образ.

4. ПЕРЧАТКИ
Защитят твои руки от тонких рулей без гидроусилителя.

5. ВЕНТИЛЯТОР НА БАТАРЕЙКАХ
Пригодится в любой закрытой машине, если только это не классический Cadillac Deville 1964 года с климат-контролем.

ной трассе. Для этого, пожалуй, все это и делается.

Разобравшись с управлением, стоит обратить внимание на само ралли. Весь маршрут поделен на этапы, тайминг в которых строго контролируется. Помимо того что приехать в контрольные точки нужно точно ко времени, по всему маршруту разбросаны спецучастки, которые дают дополнительные очки. Правда, разбросаны они довольно коварно, и их легко проскочить, если не заметишь поворот. Но даже если все точно, нужно еще успевать крутить руль без усилителя и поддерживать определенную среднюю скорость, что довольно сложно в машине с неработающим спидометром.

Выиграл ли я ралли?

В Tudor кончился бензин. И даже когда Петро взял деревянный щуп, пошел проверить, сколько там осталось на дне бака, и залил все, что у него было, он кончался еще дважды. Ну а еще я пару раз свернул не туда и окончательно застолбил за собой предпоследнее место. Последним пришел армейский Tudor, который был еще старше, а первым финишировала самая свежая Skoda в нашей компании, которой было проще всего управлять.

Но знаете что? Skoda Tudor мне запомнилась больше целого парка новых “октавий”, “суперб” и “эрэсок”, на которых тоже можно было прокатиться после ралли. Потому что у этой машины есть харизма и своя ковбойская шляпа.

SKODA TUDOR

Tudor 1101–1102 — особая машина для чехов. Изначально это был двухдверный седан, чье производство первым наладили весной 1946 года на восстановленном после войны заводе в Млада-Болеславе. Внешне автомобиль похож на нашу “Победу”, вот только по размеру значительно ей уступает. “Победа” на 60 см длиннее и на 20 см шире. Фактически это была глубокая модернизация довоенной модели Skoda Popular 1101 1939 года с небольшими дизайнерскими заимствованиями у фордовских машин того времени.

Аристократическое название не должно было смущать послевоенное население Чехии. Происходит оно не от династии Тюдоров, а от английских слов two door, то есть тупо "две двери" — так обозначали двухдверные Skoda с 1920-х годов. Когда в 1949-м появилась рестайлинговая версия 1102 с четырьмя дверьми, в "Фодор" переименовывать не стали, хотя жаль, так могло и до "Ходора" дойти. И хотя официально на четырехдверном седане есть только цифровой код 1102, кличка Tudor прикипела к этой машине навсегда. Позже появилось несколько вариантов кузова коммерческих фургончиков для почты и медицинской службы, построенных на этой же базе.

По двигателю и шасси после войны — никаких изменений, это была все та же рядная "четверка" с двумя клапанами на цилиндр, объемом 1089 см^3 и мощностью 32 л. с. и карбюратором Solex. Единственное послевоенное новшество — рычаг четырехступенчатой коробки передач переехал с пола на руль. Синхронизаторы были только на двух высших передачах, а первую и вторую скорости надо было включать, дважды выжав сцепление.

Подвеска типична для тех времен — передняя независимая на поперечных рычагах, а сзади — с качающимися полуосями и поперечной рессорой. Тормоза — барабанные на всех четырех колесах, но уже с гидравлическим приводом. Кузов делали по старинке, обшивая деревянный каркас стальными панелями. Что касается динамики, то Skoda 1102 могла разогнаться до 100 км/ч. При попутном ветре.

Помимо гражданской версии была еще и армейская — Tudor 1100 VO, чем-то напоминающая Willys или первые Defender, но только с задним приводом.

К закату своей жизни в 1952 году было произведено 60 903 Skoda Tudor различных модификаций, причем примерно 50 000 из них ушли на экспорт. Даже в Ватикане в 1948 году был приобретен один такой автомобиль. А что? Скромно и со вкусом — чем не машина священника?

Из уважения к послевоенной технике чехи в 2002 году показали на Женевском автошоу концепт Skoda Tudor, построенный на базе Superb с двигателем 2.8 — естественно, тоже двухдверный, но уже переднеприводный. ■

SKODA TUDOR 1101–1102

ДЛИНА	4050 ММ
ШИРИНА	1500 ММ
ВЫСОТА	1520 ММ
МАССА	940 КГ

АРКТИЧЕСКИЙ КОНВОЙ

FORD EXPLORER

ТИП ДВИГАТЕЛЯ: БЕНЗИНОВЫЙ, БИТУРБИРОВАННЫЙ

РАБОЧИЙ ОБЪЕМ: 3496 СМ³

МОЩНОСТЬ: 249/345 Л. С.

РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч: 8,7/6,4 С

РАСХОД ТОПЛИВА В СМЕШАННОМ ЦИКЛЕ: 11/12,3 Л/100 КМ

ЦЕНА: ОТ 2 554 000 РУБЛЕЙ

Во время организованной компанией Ford экспедиции “Заглянуть за край” Антон Иванов отъехал от Москвы всего на 1800 км, но попал на другую планету под названием Кольский полуостров.

Кольский полуостров — это арена битвы природы с техникой. Причем битвы, которая складывается явно не в пользу последней. Кладбище кораблей в Териберке, заброшенная Кольская сверхглубокая скважина — все эти объекты показывают, насколько хрупкими оказываются творения человека на фоне суровых Хибин, Баренцева моря и бескрайней тундры. Теперь проверка ждала кроссоверы Ford.

В первый день мы стартовали из Мурманска по ставшему модным после выхода “Левиафана” маршруту — на Териберку (ударение на “и”). Как в морских конвоях, шедших в Мурманск во времена Второй мировой, в нашей колонне были “корабли охранения” — полноприводные Explorer, Kuga и Ecosport — и более уязвимый транспорт — Eco Sport и Kuga с приводом на передние колеса.

Для них мокрая каменистая дорога к вершине горы Лисья, куда мы заехали по пути, оказалась серьезным испытанием. Приходилось и сдавать назад, и толкать машины. В тот момент, когда под дождем ты

изо всех сил упираешься в борт, проскальзывая ногами на песке, особенно четко понимаешь, что любителям путешествий противопоказано экономить на 4x4.

Дорогу до Териберки можно разделить на две части: асфальтированный участок в начале и зубодробительный грейдер в конце. Пару лет назад я был на испытательном полигоне Ford в Бельгии, где воссозданы все виды дорожных покрытий. Так вот ответственно заявляю: ничего похожего на этот грейдер у них и близко нет: из-за мелкой и средней ряби трясет постоянно, но с разной силой. Впрочем, Explorer, на котором я ехал в тот день, стоически проглатывал эту дрожь, так что до поселка я добрался без намека на усталость.

Териберка очень фотогенична — даже на фоне серого неба и мелкого дождя яркие цвета местной природы просто завораживают. Но эта красота грустная. Ржавые остовы кораблей, покосившиеся дома и закрытая школа показывают, что жить тут очень непросто. Разве что свежеотстроенный ресторан и гостевые домики на берегу вселяют какую-то надежду, хотя о том, чем оборачиваются масштабные проекты, местные знают не понаслышке.

За Териберкой начинается дорога, буквально вырезанная в скалах. Ты едешь по широкому проспекту меж высоких каменных стен и гадаешь, сколько же стоило такое строительство, но вскоре оказывается, что это шоссе в никуда обрывается на краю Баренцева моря. Дело в том, что завод по сжижению природного газа, к которому и вели дорогу, четыре года назад строить передумали.

Второй день снова встретил нас грейдером, но на этот раз мы поехали в сторону норвежской границы. Опоздав к утренней раздаче автомобилей, я вынужден был довольствоваться переднеприводным Ford Ecosport.

Казалось бы, суровая северная природа должна быть не по зубам городским кроссоверам — она и не таких обламывала, — но меня этот малыш по-настоящему удивил. Удивил в первую очередь энергоемкостью своей подвески, которая и на тряском грейдере, и на ухабистом бездорожье вела себя на пять с плюсом. Это тот случай, когда скорость можно не сбрасывать — машина комфортно отрабатывает любой рельеф.

Пара часов за рулем пролетели незаметно, и тут картинка за окном резко изменилась. Только что мы останавливались в лесу, чтобы полюбоваться водопадом, но теперь вокруг — безжизненная пустыня, а в воздухе — резкий химический запах.

Добро пожаловать в город Никель, построенный вокруг горно-металлургического комбината, ежегодно пропускающего через себя по семь с половиной миллионов тонн руды. Во время войны немцы протянули в округе канатную дорогу протяженностью 300 км, по которой необходимое для производства брони сырье уходило в Финляндию. О том, сколько руды с тех пор переварил комбинат, говорят окрестности, покрытые горами отработок, — еще один инопланетный пейзаж внутри России. Неудивительно, что тут недалеко до “окна в ад”.

FORD ECOSPORT

ТИП ДВИГАТЕЛЯ: БЕНЗИНОВЫЙ, АТМОСФЕРНЫЙ

РАБОЧИЙ ОБЪЕМ: 1596/1999 СМ³

МОЩНОСТЬ: 122/140 Л. С.

РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч: 12,5/11,5 С

РАСХОД ТОПЛИВА В СМЕШАННОМ ЦИКЛЕ: 6,6/8,3 Л/100 КМ

ЦЕНА: ОТ 799 000 РУБЛЕЙ

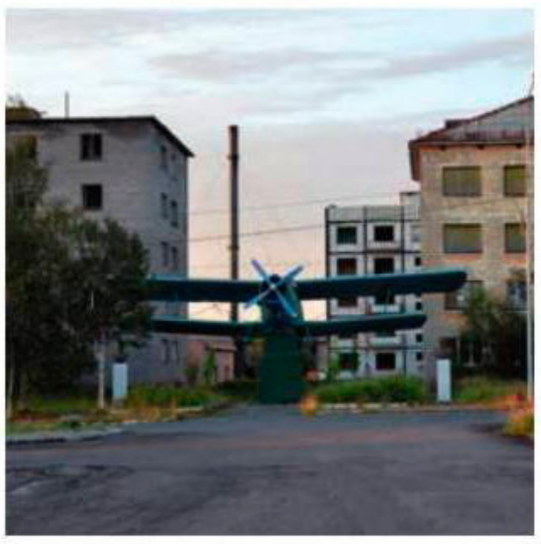
Кольская сверхглубокая скважина уходит к центру Земли на 12 226 метров — это мировой рекорд, причем пробурили ее не ради добычи ископаемых, а для изучения недр планеты. С 1970 по 1990 год тут работали 17 научных лабораторий, но сегодня объект, который мог бы стать музеем, брошен.

В лабораториях еще лежат журналы наблюдений, каски и какие-то приборы, но с каждым годом свидетельств славного прошлого все меньше. Сама

скважина — это плотно закрученная гайками ржавая крышка в земле. Есть легенда, что из нее доносились крики, прозванные голосами ада, которые сводили ученых с ума, но лично меня с ума сводит только то, что этот уникальный объект гибнет на глазах. Не улучшило настроение и запустение в поселке Луостари, где после окончания авиаучилища служил Юрий Гагарин и где у него родилась дочь. Сегодня из разбитых окон заброшенного дома виден бюст первого космонавта и памятник самолету, на котором он летал.

Грустные мысли развеяло только посещение деревянной крепости Свято-Троицкого Печенгского монастыря (самого северного в мире), грохочущего тоннами бурлящей воды водопада Мельничный и саамской деревни, в которой живут, чего уж там скрывать, очень вкусные олени.

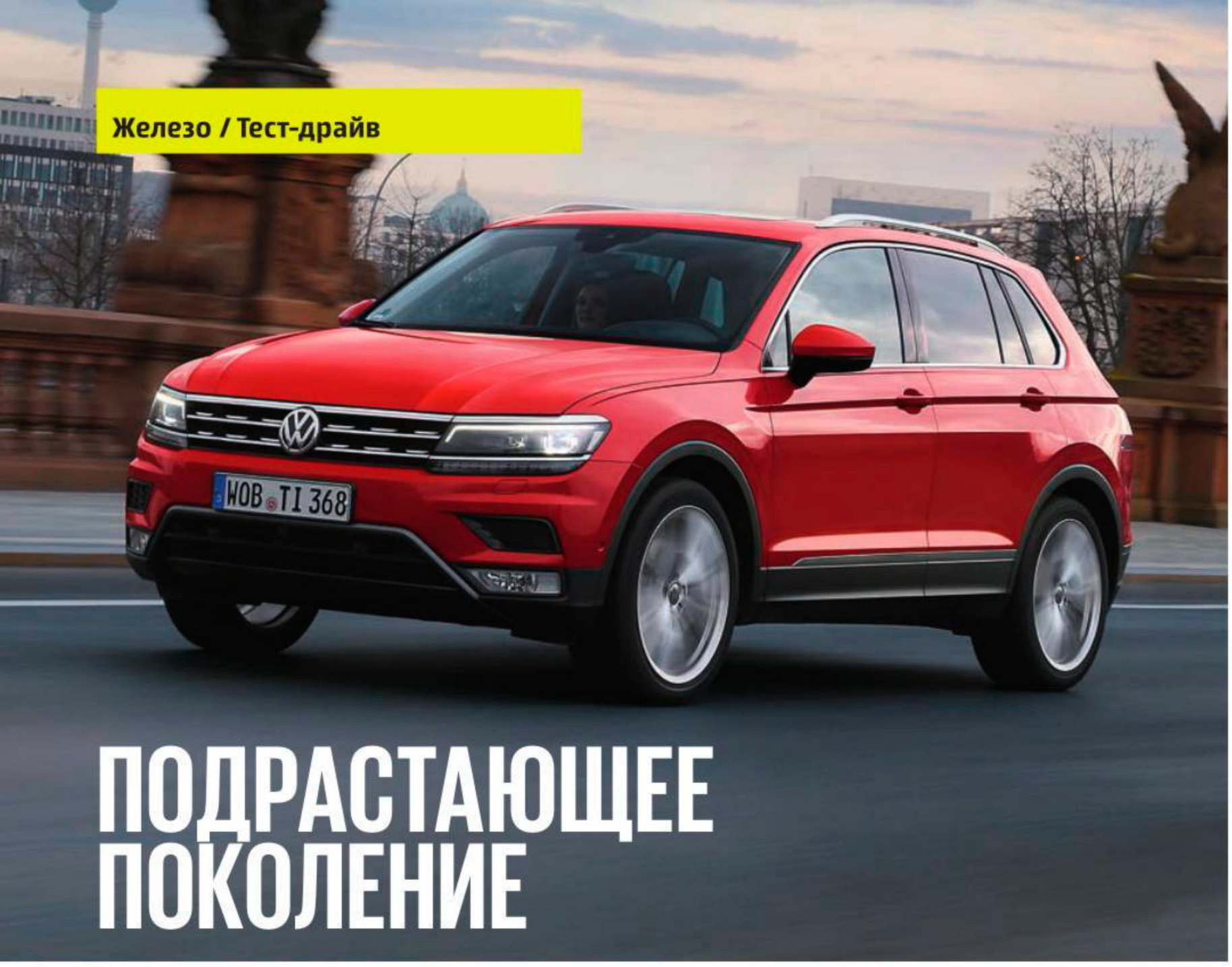
Туда мы заехали в последний день экспедиции — по пути с расположенного неподалеку



перевала Геологов, который стал самым суровым испытанием для наших машин. Мокрые камни, сквозь которые бегут ручьи, заставили “форды” хорошенько потрудиться.

В хорошую погоду с перевала открывается потрясающий вид на тайгу и озера, но мы приехали в туман. Более мистической картины я не припомню: из пропасти, отвесно уходящей вниз на сотни метров, с огромной скоростью поднимается поток настолько влажного воздуха, что кажется, на тебя летит бесконечное облако.

Что ж, вот я и “заглянул за край”, и мне там понравилось. Теперь планирую вторую вылазку на Кольский полуостров, осталось дождаться конца ночи. Рассвет обещают в январе. ■



ПОДРАСТАЮЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

Илья Виноградов уверен: новый Tiguan стал значительно ближе к “туарегу”. Давай разберемся, какая от этого польза Volkswagen, а главное — тебе.

Когда на стоянке берлинского аэропорта Тегель мне впервые показали новый Tiguan, я подумал, что это шутка: это же Touareg! Он подрос на 6 см в длину и на 3 см в ширину, но живьем выглядит еще массивнее. Это не просто обновление, а принципиально другая модель, причем как снаружи, так и внутри.

Предыдущее поколение было построено на платформе Golf Plus, нынешнее — на модульной MQB, на которой в том числе делают Skoda Octavia и Superb третьего поколения, Volkswagen Golf седьмого поколения и Passat восьмого. Но даже если не знать об этом, за рулем видно, что от старого Tiguan мало что осталось.

Полностью цифровая приборная панель Active Info Display, уже знакомая владельцам последнего Passat, — это не столько приборы, сколько экран диагональю 12,3 дюйма, на котором помимо спидометра и тахометра могут отображаться различные данные в соответствии с пятью информационными профилями. Кроме нее есть еще и проекционный дисплей, выводящий на лобовое стекло на уровне глаз водителя данные о скорости движения, установленном значении круиз-контроля, действующих знаках и маршруте движения. Причем планировать этот самый маршрут можно достаточно свободно.

На асфальте новый Tiguan готов дать фору не только прямым конкурентам, но и многим седанам и хетчбэкам с куда более низким центром тяжести: рулится, ускоряется и тормозит он просто великолепно. Похудевший на несколько десятков килограммов кроссовер скинул сразу несколько секунд с разгона до 100 км/ч: если раньше 180-сильный 2-литровый мотор ускорял его к этой отметке за 9,6 секунды, то теперь результат — 7,7. Впечатляет! Однако жесткая подвеска настораживает: как автомобиль поведет себя на плохой дороге?

Испытания на внедорожном участке показали, что появление системы 4Motion Active Control с ее четырьмя режимами (дорожным Onroad, снежным Snow, грязевым Offroad и ручным Offroad Individual) значительно облегчили жизнь Tiguan вне асфальта. Конечно, лезть на нем в болото я бы не советовал, но на дачу хоть снежной зимой, хоть дождливой осенью он проехать должен.

Хотя продажи второго поколения Tiguan в Европе стартовали еще в конце апреля, у нас новинка появится только в первом квартале 2017 года. При этом в России Volkswagen намерен продолжать сборку и продажу автомобилей первого поколения параллельно со вторым. Существенная разница в цене не даст двум поколениям Tiguan конкурировать друг с другом. Суди сам: по предварительным данным, самый простой “второй” Tiguan с мотором 1.4 TSI (150 л. с.), “механикой” и передним приводом обойдется примерно в 1,45 миллиона рублей. Для сравнения: с учетом скидок базовую версию Tiguan первого поколения с передним приводом и мотором 1.4 (122 л. с.) можно купить за 1,18 миллиона.

ДОСЬЕ

ТИП ДВИГАТЕЛЯ: ТУРБИРОВАННЫЙ БЕНЗИНОВЫЙ

РАБОЧИЙ ОБЪЕМ: 1984 СМ³

СУММАРНАЯ МОЩНОСТЬ: 180 Л. С.

РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч: 7,7 С

РАСХОД ТОПЛИВА В СМЕШАННОМ ЦИКЛЕ: 7,1 Л/100 КМ

ЦЕНА: НА МОМЕНТ РАБОТЫ НАД НОМЕРОМ НЕ ИЗВЕСТНА

OPTIMUM NUTRITION

БРЕНД 2016 ГОДА
ПО ВЕРСИИ BODYBUILDING.COM

ПРОТЕИН 2016 ГОДА
ПО ВЕРСИИ BODYBUILDING.COM

ДОБАВКА 2016 ГОДА
ПО ВЕРСИИ BODYBUILDING.COM

В этом году, **в седьмой раз за последние 12 лет,** Optimum Nutrition был назван «Брендом года» по версии престижной премии Bodybuilding.com. Так же ON 100% Whey Protein Gold Standard признан лучшим протеином и лучшей добавкой 2016 года.

реклама

ПОДАРКИ 2017

“Что подарить?” - в канун Нового Года этот вопрос становится почти риторическим, поскольку мало кто может на него ответить со стопроцентной уверенностью. Что же , мы в очередной раз сделали невозможное и все решили за тебя, читатель!

Артем

ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

ПИДЖАК LARDINI

СОРОЧКА HUGO BOSS

БАБОЧКА BROOKS BROTHERS

Мот

АРТИСТ

ПИДЖАК GUCCI

БАБОЧКА GUCCI

ПЕРСТЕНЬ GUCCI

СОРОЧКА BROOKS BROTHERS

БРЮКИ MARCO PESCAROLO

Амбарцум

АКТЕР

КОСТЮМ PRADA

СОРОЧКА PAL ZILERI

БАБОЧКА LARDINI

РЕМЕНЬ GUCCI

Педро

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР

ПИДЖАК ETRO

СОРОЧКА MAROL

БАБОЧКА JACKY BLACK

Мага

ЖУРНАЛИСТ

СМОКИНГ SALVATORE FERRAGAMO
СОРОЧКА SALVATORE FERRAGAMO
БАБОЧКА RALPH LAUREN
ПЕРСТЕНЬ LOUIS VUITTON

Фотограф: Лев Ефимов
Стиль: Георгий Костава, Дарина Ведменская
Визаж: Светлана Комарова
Ассистент фотографа: Виталий Романов

ПОДАРКИ
2017

Сергей

ФОТОГРАФ

СМОКИНГ CACHAREL

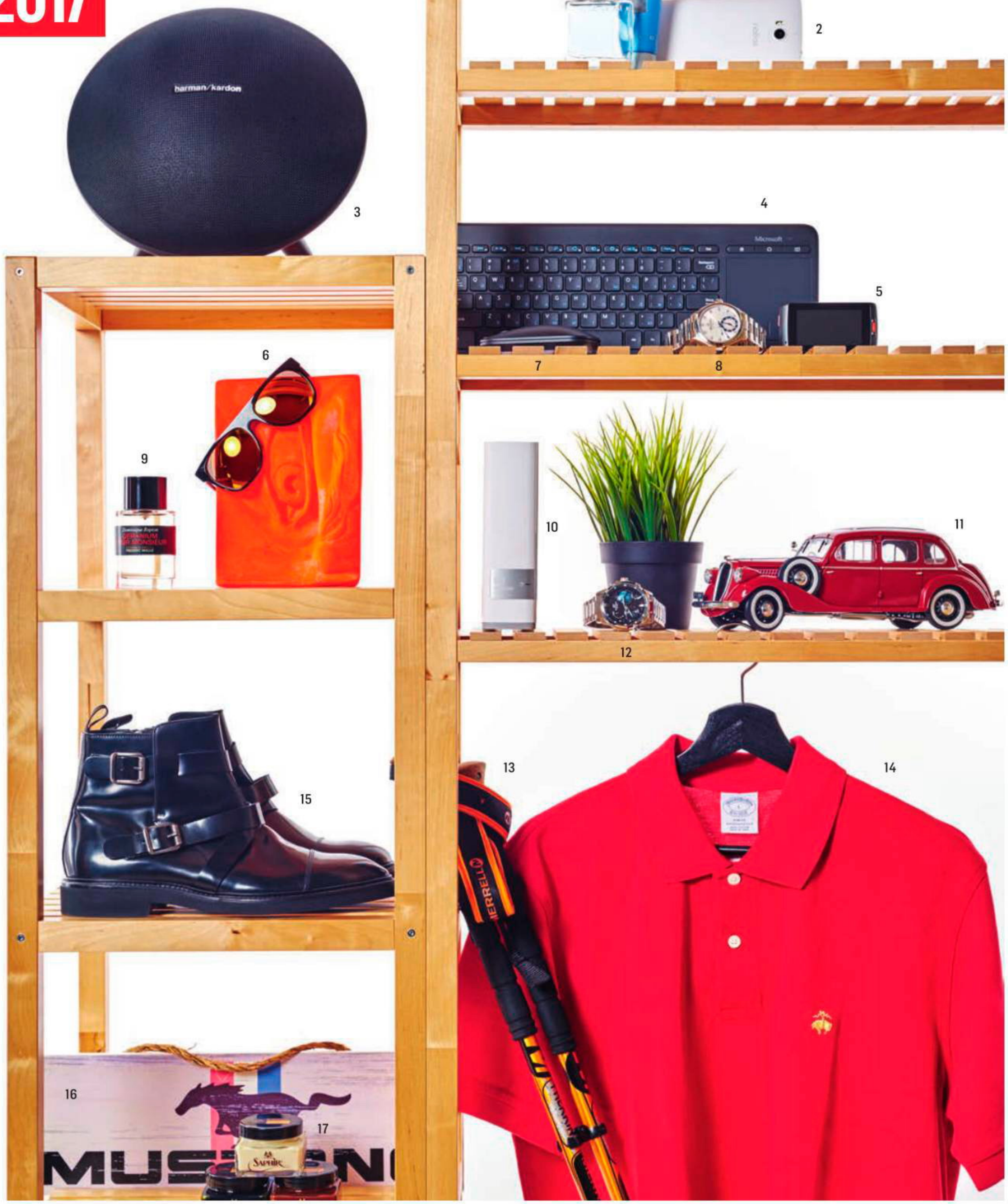
СОРОЧКА UNIQLO

01. Джинсы Levi's **02.** Джинсы Q/S **03.** Куртка Geox **04.** Зонт Etro **05.** Толстовка adidas **06.** Свитер Finn Flare **07.** Bluetooth-динамик Sony SRS-XB2 **08.** Шлем Aeronautica Militare **09.** Кардиган Marc O'Polo **10.** Жилет Tom Tailor **11.** Рубашка Finn Flare **12.** Горные лыжи Land Rover Alpine Simplicity W **13.** Декоративная панель Built Ford Tough **14.** Чемодан Louis Vuitton **15.** Гироскутер Hiper ES65 **16.** Ботинки Timberland **17.** Термос Skoda. Стеллаж Икеа Элвалри

01. Портативная акустика Harman Kardon Esquire 2 **02.** Принтер для смартфона Fujifilm Instax Share SP-2 **03.** Фляга Paul Smith **04.** Аромат Bvlgari Man Black Orient **05.** Умная Bluetooth-гарнитура Sony Xperia Ear **06.** Аромат Yves Saint Laurent L'Homme Ultime **07.** Очки Retrosuperfuture **08.** Ручка Cartier **09.** Ноутбук Asus ZenBook 3 **10.** Часы Blancpain Homme Fifty Fathoms Chrono-Phantasma **11.** Часы Montblanc 1858 Manual Small Second **12.** Смартфон Asus Zenfone 3 **13.** Часы Panerai Luminor Marina 1950 3 Days Automatic Acciaio **14.** Land Rover Evoque **15.** Записная книжка Paul Smith **16.** Часы Cartier Drive de Cartier **17.** Mazda6 **18.** Аромат Zadig & Voltaire This is him! **19.** Часы Baume & Mercier 10211 **20.** Аромат Bvlgari Carbon Gold **21.** Портмоне Etro **22.** Аромат Valentino Uomo Intense **23.** Портмоне Louis Vuitton **24.** Часы IWC Pilot's Watch Chronograph **25.** Ботинки Carlo Pazolini **26.** Перчатки Mascotte **27.** Bovet Pininfarina Combiano **28.** Аромат Versace Dylan Blue. Стол Икеа ПС 2012

01. Ремень Finn Flare **02.** Ноутбук Apple MacBook Air **03.** Папка Etro **04.** Кроссовки Kenzo (Rendez-Vous) **05.** Часы Hublot Classic Fusion Berluti Scritto **06.** Очки Retrosuperfuture **07.** Перчатки Paul Smith **08.** Портативный жесткий диск Seagate Game Drive для Xbox **09.** Часы Girard-Perregaux 1966 The Map **10.** Аромат Solo Loewe Cedro **11.** BMW M4 Coupé **12.** Смартфон LG X Cam **13.** Аромат Ex Nihilo Bois d'Hiver **14.** Беспроводная акустика JBL Charge 3 **15.** Часы Graham Chronofighter Prodive **16.** Часы Perrelet Double Rotor Skeleton **17.** Беспроводная акустика JBL Clip 2 **18.** Часы Corum Admiral's Cup Legend **19.** Аромат Hermès Bel Ami Vétiver **20.** Часы Omega Seamaster Planet Ocean 600M **21.** Jaguar F-Type V8 S **22.** Очки Mascotte **23.** Часы Breitling Avenger Blackbird **24.** Аромат Givenchy Gentlemen Only **25.** Музыкальный плеер с поддержкой аудио высокого разрешения Sony NW-A35 **26.** Часы U-boat Chimera B&B Chrono **27.** Аромат Lalique L`Insoumis **28.** Портативный жесткий диск LaCie Rugged USB-C

01. Пуловер Calvin Klein Jeans **02.** Куртка Geox **03.** Контактный гриль Tefal Optigrill **04.** Кроссовки adidas Originals x Hyke
05. Футболка Dirk Bikkembergs **06.** Свитшот adidas Originals x Hyke **07.** Игровая консоль Sony PlayStation 4
08. Jo Malone London "Рождественская коллекция" **09.** Лоферы Jimmy Choo
10. Акустическая система iRiver LS150



01. Подарочный набор Azzaro Chrome **02.** Смартфон TP-LINK Neffos C5 Max **03.** Акустическая система Harman Kardon Onyx Studio 3
04. Клавиатура Microsoft All-in-One Media **05.** Видеорегистратор Mio MiVue 688 **06** Очки Retrosuperfuture **07.** Bluetooth-мышь Microsoft Designer Bluetooth Mouse
08. Часы Alpina Horological Smartwatch **09.** Аромат Frederic Malle Geranium pour Monsieur **10.** Домашнее облачное хранилище WD MyCloud
11. Skoda Superb **12.** Часы Casio Edifice **13.** Треккинговые палки Merrell **14.** Поло Brooks Brothers **15.** Челси Geox by Patrick Cox
16. Декоративная картина Ford Mustang. Стеллажи Икеа Мольгер

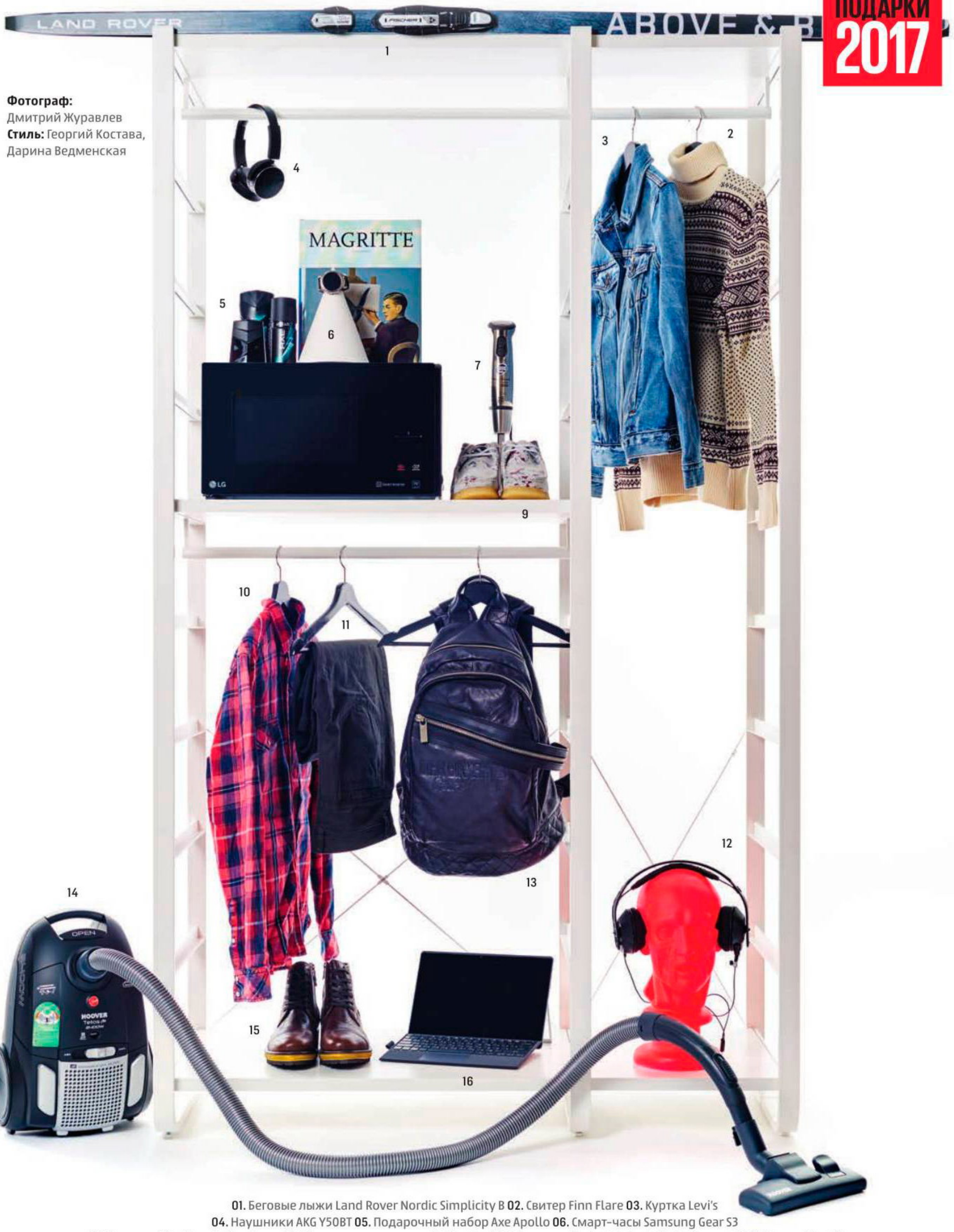
01. Броги Carlo Pazolini **02.** Подарочный набор L'Eau Kenzo **03.** Часы Calvin Klein Control **04.** Папка Furla Man **05.** Смартфон LeEco Le2
06. BMW X4 **07.** Машинка для стрижки волос Babyliss Pro E965IE **08.** Garmin Fenix Chronos **09.** Часы Swatch Sistem51 Irony **10.** Ноутбук Acer Swift 7
11. Беспроводная лазерная мышь Logitech MX Master **12.** Игры для Xbox: Forza Horizon 3; Gears of War 4; Recore
13. Антивирус Kaspersky Internet Security для всех устройств **14.** Часы Fossil Grant fs5210 **15.** Ботинки Nazzareno di Rosa by Officine Creative (Rendez-Vous)
16. Карта памяти SanDisk Extreme PRO CompactFlash 256 GB. Стеллажи Икеа Лакк

01. Куртка Tom Tailor **02.** Свитшот Calvin Klein Jeans **03.** Куртка Tom Tailor **04.** Шлем виртуальной реальности Sony PlayStation VR **05.** Подарочный набор Giorgio Armani Acqua Di Gio Profumo **06.** Беспроводной пылесос Hoover Athen Evo **07.** Футболка Brooks Brothers **08.** Ботинки Dr. Martens **09.** Сумка Gucci **10.** Чемодан Piquadro **11.** Микроволновка Gorenje Mo 25 INB **12.** Челси Geox

01. Смартфон Alcatel IDOL 4S **02.** Триммер Babyliss SH500E **03.** Часы Certina DS Podium Chronograph **04.** Очки Mascotte
05. Часы Frédérique Constant Classics Moonphase **06.** Кроссовки adidas NMD **07.** Ремень Calvin Klein Jeans **08.** Смартфон Microsoft Lumia 950
09. Часы Hamilton Khaki Field Auto **10.** Аромат Frederic Malle Vetiver Extraordinare **11.** Перчатки Agnelle (Rendez-Vous) **12.** Часы Maurice Lacroix Aikon Chrono
13. Аромат Eisenberg Love Affair **14.** Аромат Ermenegildo Zegna Z Zegna Cities New York **15.** Часы Mido Ocean Star Captain **16.** Часы Rado DiaMaster Grande Seconde
17. Наушники Audio-Technica ATH-ES500 **18.** Аромат Victor@Rolf Spicebomb New Year Edition **19.** Аромат Eight & Bob **20.** Чехол для ноутбука Paul Smith
21. Apple Watch Series 2 **22.** Очки Retrosuperfuture **23.** Аромат Thierry Mugler A*Men Pure Malt **24.** Audi Q7 **25.** Аромат Guerlain L'Homme Idéal
26. Часы The Longines RailRoad **27.** Часы Seiko Prospex Solar Aviation Chronograph **28.** Смартфон LG X Power **29.** Часы Tissot Luxury Automatic Gent **30.** Кошелек Paul Smith

01. Папка Paul Smith **02.** Смартфон Sony Xperia XZ **03.** Ежедневник Etro **04.** Папка Furla Man **05.** Часы Diesel Rasp dz1761 **06.** Смартфон Honor 8
07. Бритва Braun Series 9 **08.** Смартфон iPhone 7 Plus **09.** Часы Orient DK02003B **10.** Volkswagen Jetta **11.** Часы Oris Divers Sixty-Five **12.** Часы Raymond Weil Freelancer
13. Аромат Antidote by Timati **14.** Аромат Maison Margiela Blur **15.** Аромат Oriflame Giordani Gold Man **16.** Часы Emporio Armani Valente
17. Фонарик Maglite Built Ford Tough **18.** Часы "Ника" "Время России" Limited Edition **19.** Аромат и увлажняющая эмульсия Shiseido Men
20. Чехол для планшета из коллекции Jaguar **22.** Аромат United Colors of Benetton United Dreams Dream Big **23.** Аромат Cerruti 1881 La Spezia
25. Часы TechnoMarine Titanium Reef **26.** Часы Luminox P-38 Lightning **27.** Ботинки Clarks Originals

Фотограф:
Дмитрий Журавлев
Стиль: Георгий Костава,
Дарина Ведменская



01. Беговые лыжи Land Rover Nordic Simplicity B **02.** Свитер Finn Flare **03.** Куртка Levi's
04. Наушники AKG Y50BT **05.** Подарочный набор Axe Apollo **06.** Смарт-часы Samsung Gear S3
07. Блендер Moulinex Infiny Force **08.** Микроволновая печь LG NeoChef **09.** Ботинки Clarks Originals **10.** Рубашка Q/S **11.** Брюки Finn Flare
12. Игровые наушники Plantronics Rig 500HD **13.** Рюкзак Dirk Bikkembergs **14.** Пылесос Hoover Telios Plus **15.** Ботинки Mascotte **16.** Ноутбук Acer Switch Alpha 12

ЛЕГКОЕ НАСТРОЕНИЕ

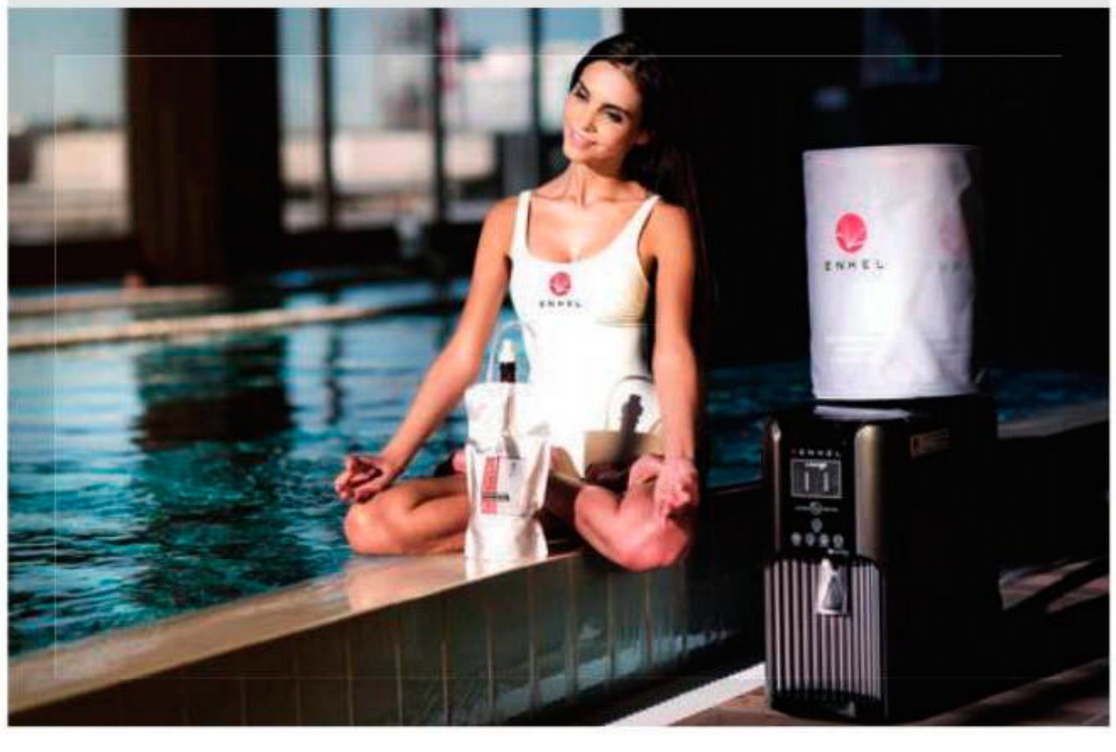
В выборе парфюма действует простое правило: он либо нравится, либо нет. И сразу понятно, “твой” он или нет. Взять, к примеру, классический Dolce & Gabbana Light Blue. Свежий и легкий, он появился в 2007 году и сразу завоевал армию поклонников. Он такой же, как модель Дэвид Ганди, снявшийся в его рекламной кампании. Не меняется с годами и не надоедает мелканием на экране или страницах журнала. Всегда свеж и подтянут. Он все тот же, все так же хорош, легок на подъем и бодро шагает по жизни. Именно это можно сказать не только про Ганди, но и про человека, который выбирает этот аромат год за годом. Заметим лишь, что шагать лучше не одному, а с подругой схожих взглядов на жизнь, и на то у Dolce & Gabbana есть женский аромат Light Blue. Появился он задолго до мужского — в 2001-м, и до сих пор он в строю и ничего не предвещает смены положения дел. Хватай парный аромат и шагай с подругой по жизни, рука в руке, в светлое будущее. Желательно, чтобы по пути встречались солнце, море и другие радости Средиземноморья.

Хороший старт

С сентября этого года в России начались продажи флагманского кроссовера KIA Sorento Prime в спортивной версии GT Line. Оснащен автомобиль 250-сильным мотором V6 и 6-ступенчатой коробкой "автомат". Водитель сможет управлять ее работой при помощи подрулевых лепестков. В новой версии предусмотрены кнопки управления положением переднего пассажирского сиденья со второго ряда. Узнать спортивную версию можно по тормозным суппортам красного цвета, шильдику GT Line на двери багажника, светодиодным противотуманным фарам, по форме напоминающим кубики льда, и декоративным металлическим порогам. Интерьер внутри тоже изменен — сиденья отделаны темно-красной кожей, а потолочная консоль имеет металлические элементы отделки. К преимуществам новинки KIA Sorento Prime GT Line добавляется традиционная для KIA в России длительная гарантия производителя — 5 лет или 150 000 км пробега.

Все средства хороши

Японцы традиционно славятся отличным здоровьем и активным долголетием. Отчасти это объясняет их повышенный спрос на продукты и технологии, основанные на применении молекулярного водорода. Нам тоже повезло, ведь водородная вода, косметика и водородные технологии, невероятно популярные в Японии, Корее, США и Европе, появились недавно и в России благодаря президенту Enhel Group Company Юлии Богдановой. Инновационные японские аппараты для получения водородной воды Enhel Water установлены в лучших фитнес-центрах, клиниках, ресторанах, офисах и просто дома у людей, которые заботятся о своем здоровье, долголетии и красоте.



Прикоснуться к легенде

В 1969 году компания Zenith представила свой высокоточный хронограф El Primero, сразу ставший знаменитым. В тот же год британский производитель машин Land Rover выпустил прототип первого внедорожника класса люкс: легендарный Range Rover. Спустя полвека создатели этих двух легенд объявили о начале долгосрочного всестороннего сотрудничества, и, чтобы отметить это событие, мануфактура Zenith представила специальную серию часов El Primero Range Rover. Внутри 42-миллиметрового корпуса с узнаваемым дизайном установлен автоматический часовой механизм El Primero 400B, который приводит в движение часовые и минутные стрелки, функции хронографа и тахометра, а также обеспечивает 50 часовой запас хода.

ВЫ ТАМ ДЕРЖИТЕСЬ

У мужчины по части физиологии есть по большому счету два базовых страха: вдруг откажет его мужская функция и — выпадут волосы на голове. И если поддержание в тонусе натруженного органа лежит (ох уж это тревожное слово) на твоих плечах и зависит от регулярности физических нагрузок (меньше стресса, больше подвижности и спорта), то с волосами все обстоит гораздо сложнее. Однако их тоже можно прокачать: чтобы не превратиться в царя из сказки Леонида Филатова (“Что ж чесать-то, старый черт, коли лысину печет?! У тебя ж тут кажный волос надо ставить на учет!”), обрати внимание на эффективное средство в борьбе за каждую волосинку — набор Vichy Dercos Aminexil Pro Номме. В него входят ампулы, шампунь и тонизирующий кондиционер. Ампулы с аминексилом рассчитаны на курс, хорошо втираются с помощью удобного аппликатора, не оставляя жирности на голове. Аминексил укрепляет непосредственно корни волос, не давая уплотняться вокруг них коллагену — главной причине выпадения волос. Эксперты утверждают: заметить, что прическа редеет, можно, лишь когда человек потерял уже более 15 процентов волос. Поэтому лучше не дожидаться такого результата и регулярно делать профилактику комплексом Vichy Dercos Aminexil Pro Номме.

Да будет цвет

Классика всегда в моде. Именно так посчитали дизайнеры бренда Mascotte и разработали коллекцию обуви и сумок осень-зима – 2016/17. В мужской линейке выделяются перфорированные ботинки челси темно-лазурного оттенка с “грубой” подошвой. В пару к ним отлично подходит лаконичная сумка такого же цвета. Женская линейка не обошлась без хита сезона — лаковых коротких ботильонов на шпильке. Носить рекомендуется в сочетании с сумкой из тисненой кожи под крокодила пурпурно-красного цвета и широким ремнем на талии.

На страже безопасности

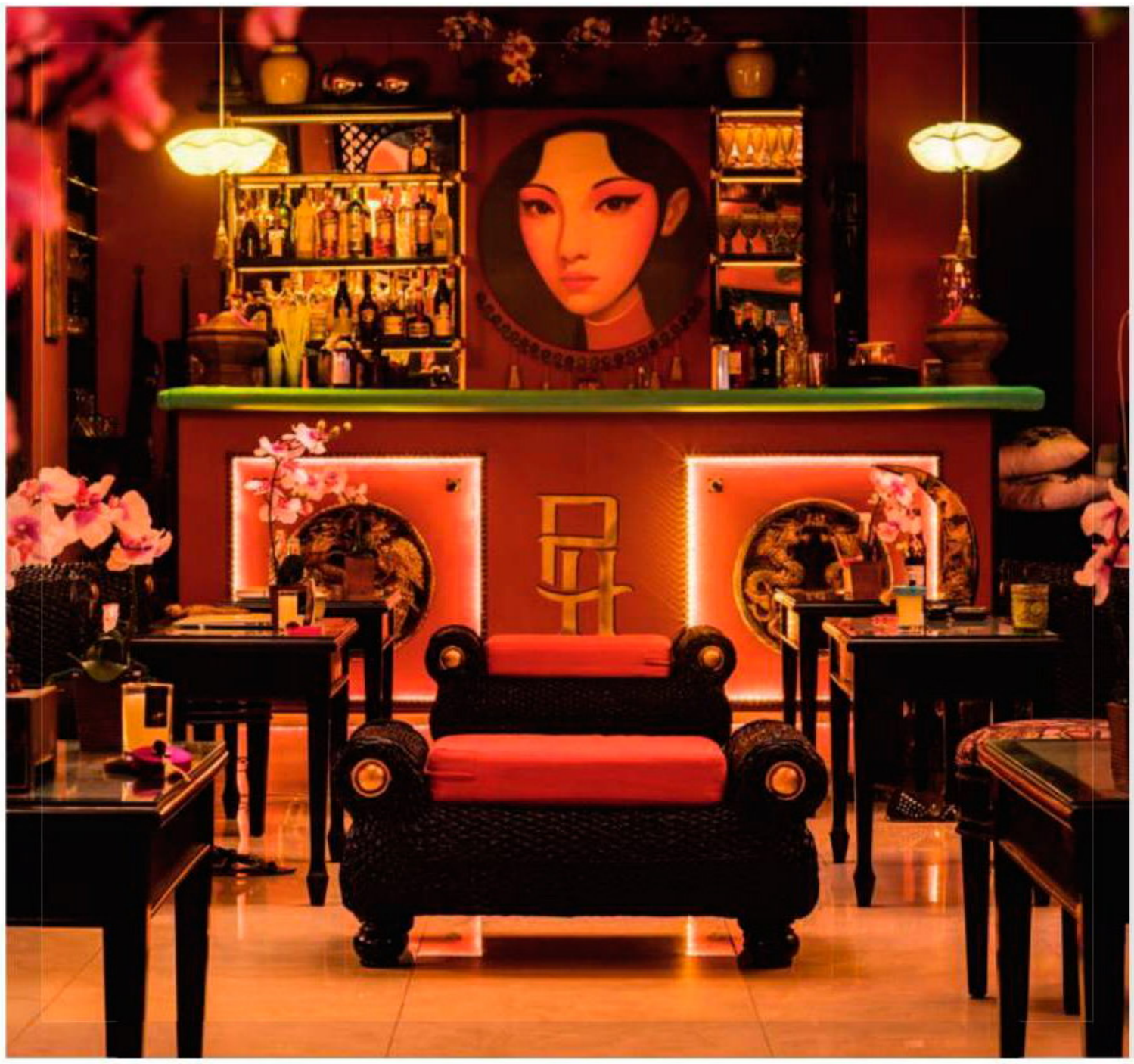
На дорожные службы надейся, а сам не плошай. Чего только не попадает под колеса машин зимой: утрамбованный снег, лед, водно-ледяная каша, лужи реагентов. Во многом безопасность на зимних дорогах зависит от того, во что обута машина. Зимние шины Cordiant Snow Cross готовы к самым суровым условиям. Технологии SNOW-COR и SPIKE-COR, применяемые при разработке шины, обеспечивают максимальную безопасность и предсказуемое поведение на зимней дороге. Агрессивные линии рисунка протектора и многочисленные z-образные ламели образуют острые грани, которыми шине удобно “цепляться” за ледяную поверхность. Благодаря новому алюминиевому шипу SPIKE-COR с твердосплавной вставкой и уникальной конструкцией корпуса, которая надежно удерживает шип в шине и препятствует его вращению, значительно улучшены тягово-сцепные характеристики шины. Применение новой резиновой смеси с увеличенным содержанием силики позволило сделать шину мягче и эффективнее при экстремально низких температурах.
Подробности на cordiant.ru

Курс на утепление

Бренд Tom Tailor к зиме сделал настоящий подарок своим поклонникам, выпустив коллекцию элегантной верхней одежды. Вещи из коллекции изготовлены по новым технологиям — с защитой от ветра и влаги, устойчивые к тепловому и световому воздействиям. Выбор огромный: бомберы, стильные кожаные куртки, теплые дафлкоты, жилеты в спортивном стиле, парки на меху, мягкие пуловеры с неустаревающими орнаментами, рубашки в клетку и вязаные кардиганы. Модели радуют функциональными деталями: удобными карманами, съемными капюшонами, двойными воротниками. Все вещи легко чистить и стирать. Коллекцию можно приобрести в фирменных магазинах Tom Tailor и в интернет-магазине tom-tailor-online.ru

СЛЕДИ ЗА ИГРОЙ

В рамках Еврохоккейтура — ежегодного хоккейного турнира — с 15 по 18 декабря в Москве на арене ВТБ Ледового дворца пройдет Кубок Первого канала. Турнир станет генеральной репетицией чемпионата мира по хоккею с шайбой 2017 года. Компания Tissot еще в 1996 году стала официальным хронометристом Международной федерации хоккея. Хоккей на льду — это игра, в которой важны мастерство, точность, скорость, и все эти качества идеально совпадают с ценностями часового бренда. С самого начала существования бренда Tissot и Россию связывают долгие и прочные отношения. В настоящее время компания осуществляет спонсорскую поддержку сборной России по хоккею. Партнерство с такой великолепной командой в популярном в Швейцарии виде спорта представляется вполне естественным. Компания Tissot даже выпустила часы, посвященные чемпионату мира по хоккею 2016 года, который принимала наша страна. Спортивную модель Tissot Quickster RIHF Limited Edition 2016 снабдили сменным ремешком, окрашенным в белый, синий и красный цвета российского флага. Ремешок же серебристо-голубого цвета повторяет цвет льда хоккейной площадки. Линии, покрывающие циферблат и безель, символизируют полосы, которые оставляют на льду острые и стремительные лезвия коньков. Задняя крышка корпуса часов украшена гравировкой, изображающей логотип Федерации хоккея России. В серии всего 1000 штук.



Гавань удовольствий

Пляж Чавенг — самая привлекательная для туристов часть острова Самуи в Таиланде. Даже на знаменитом своей туристической инфраструктурой Самуи этот пляж — самый богатый на развлечения. Именно тут находятся самые известные клубы с вечеринками до утра, бич-клубы, где играют лучшие европейские диджеи, рестораны всех возможных кухонь мира — от местной до итальянской, японской и ближневосточной. В общем, если отдых на море для тебя не просто лежание на шезлонге (хотя и в этом плане Чавенг — отличное место) то тебе определенно стоит выбрать именно этот район Самуи. Отель Pleasure Harbor расположен в самом центре всего самого интересного. До пляжа три минуты пешком, до основных клубов — пять. При отеле есть бар и ресторан, но если захочется разнообразия, все самые лучшие бары и рестораны острова в пешей доступности. Нужен скутер или экскурсии? Спроси на стойке регистрации — помогут во всем. Персонал крайне дружелюбен и говорит на английском, французском, русском, так что никаких языковых барьеров.

Кто в доме хозяин

Много лет назад пределом мечты домашнего повара был кухонный комбайн. Чтобы все умел и занимал мало места. Этот же принцип заложен и в комплексную систему уборки от Zepter: она отпаривает, пылесосит по-сухому и по-мокрому, дезинфицирует, ароматизирует, а главное может за 20 секунд идеально выгладить рубашку — и все это один гаджет. Прибор TuttoLuxo 6S/6SB компании Zepter с шестью функциями. Работает эффективно и тихо (пар в 148°С и давление в 4,5 бар). Поверхности любые — хоть паркет, хоть шторы, хоть костюм. А еще он красивый. Хочешь — черный, а хочешь — золотой.

Зимние забавы

Морозный воздух, катанье на коньках и здоровый румянец на щеках... Парк “Сокольники” — одно из мест, где можно отлично провести время с друзьями. Нагуляешь хороший аппетит, смело устраивайся на обед в кафе “Сирень”и заказывай горячие блюда от шеф-повара Романа Орлова: запеченное филе палтуса с кускусом, вешенками и напоминающим по вкусу тайский суп том-ям лаймовым сабайоном, томленые говяжьи ребра с пряной запеченной капустой и копченой сметаной или утиная грудка с грушей и вишнево-миндальным соусом. Отогреться помогут горячие напитки: пряный марокканский чай с корицей и цитрусами, сладкий облепиховый чай, хвойный чай с вареньем из сосновых шишек или безалкогольный шиповниковый глинтвейн.

Во всеоружии

Премиальная линейка s.Oliver BLACK LABEL — настоящая находка для тех, кто стремится выглядеть актуально при любом дресс-коде: элегантные силуэты, благородные материалы и стильные цветовые решения. s.Oliver BLACK LABEL — это коллекция для деловых поездок, коктейлей, ужина при свечах или модного мероприятия.

Питательный эффект

У нас есть хорошая новость для всех тех, кто наращивает мышцы и при этом думает о своем здоровье: появился новый бренд с высочайшим уровнем качества — LevelUp, в продукции которого используются лучшие импортные ингридиенты. LevelUp — это продукт, сопоставимый с европейскими и американскими аналогами, но более приятный по цене.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Сказка для взрослых

Перед Рождеством любой европейский город преображается: сверкает огнями, на пряничных рождественских ярмарках бойко торгуют сувенирами. Вот уже четвертый год Загреб выделяется среди европейских столиц самыми масштабными празднованиями. Рождественская магия передана красивыми декорациями и гирляндами. Традиционные колядки, праздничные сладости и глинтвейн на площадях и улицах создают атмосферу Рождества и сказки. Адвент в сердце Загреба со своей богатой музыкально-художественной программой в прошлом году завоевал награду портала European Best Destinations за лучший Адвент в Европе.

Без потерь

Итальянская марка Piquadro, производящая аксессуары из тосканской телячьей кожи, выпустила коллекцию Black Square. Предметы из нее потерять будет сложно: в портфели, рюкзаки и сумки для ноутбуков вмонтировали устройство Connequ. Оно подаст сигнал тревоги на твой смартфон, если отойдешь от рюкзака слишком далеко. Тебе только нужно синхронизировать устройство со своим смартфоном.

Французский шик

Коллекция Clubmaster французского часового бренда Briston выполнена в неоклассическом стиле. Ярко-синий квадратный корпус со сточенными углами сделан из ацетата целлюлозы и посажен на крепкий водостойкий нейлоновый ремешок Nato. В производстве корпусов Briston сотрудничает с компанией Mazzucchelli — мировым поставщиком ацетата целлюлозы.

Ходовой товар

Шведский бренд Happy Socks создал арт-проект Local Hero: представители 15 стран — художники, дизайнеры, музыканты — разработали принты для носков. Россию в проекте представляют художники-антропоморфисты братья Твороговы (AAT Brothers) при поддержке магазина FAB Store. Их дизайн — медитирующий мопс с кулоном на шее — символизирует, что источник счастья — внутри нас и не зависит от внешних обстоятельств.

Войти в пятерку лучших

Audi A5 Sportback и Audi S5 Sportback вот-вот появятся в российских автосалонах, а значит, счастливых людей на наших дорогах станет заметно больше.

Неважно, пробка впереди или пустая трасса, у этого автомобиля есть идеальное оружие для любого случая. Обычно, если движение плотное, мы напрягаемся, но в A5 раз причин для этого не будет: благодаря адаптивному круиз-контролю ACC с функцией Stop & Go в пробках ты сможешь полностью довериться автоматике. Автомобиль будет сам трогаться и тормозить в такт соседям по потоку, а ты — отдыхать и наслаждаться жизнью. В принципе, и на трассе он готов везти тебя почти на автопилоте — подруливать, ориентируясь по разметке, и даже при круговом движении не отставать от впереди идущей машины, но мы бы советовали тебе взять управление на себя. Дело не в том, что мы не доверяем Audi, а в том, что уж слишком приятно управлять этим автомобилем, в чем мы убедились на тесте в Португалии.

Для Audi A5 Sportback предлагается три варианта двигателей: два бензиновых TFSI и один дизельный TDI, имеющие мощность от 190 до 249 л. с., а Audi S5 Sportback оборудован турбированным V6, который выдает 354 л. с. и обеспечивает автомобилю разгон до 100 км/ч за 4,7 секунды. Старт продаж — начало 2017 года.

Праздник, который всегда с тобой

8 октября в бутике Cacharel в ТЦ "Метрополис" прошло знаковое мероприятие — Cacharel Style Day. В рамках мероприятия директор отдела моды Men's Health Георгий Костава выступил в роли приглашенного fashion-эксперта, поделился советами и рекомендациями по созданию модного образа. Счастливчики, посетившие бутик в этот день, могли пообщаться в непринужденной обстановке, ознакомиться со свежим номером журнала Men's Health, а также получить практические советы по тем фасонам и цветовым решениям, которые подходят им больше всего, — к счастью, коллекции Cacharel всегда отличаются многогранностью. Интересно, что изделия в коллекции создаются по принципу лего и легко сочетаются между собой. Для тех, кто постоянно в поездках, бренд разработал особую линейку, вещи из которой не мнутся и должны по праву занять место в дорожной сумке.

Заездили

Швейцарский часовой бренд Certina стал официальным хронометристом нового захватывающего дух шоу G-Drive “Гонка тысячелетия”, прошедшего в октябре в Москве в СК “Олимпийский”. Дрифт, джимхана, мотофристайл, стантрайдинг — это неполный список того, что увидели счастливцы, побывавшие на шоу. Сверхпрочные спортивные часы Certina отмеряли время заездов во время представления. Гвоздем программы стал японский гонщик Масато Кавабата, чемпион мира по дрифту и обладатель рекорда Гиннесса за самый скоростной дрифт.

Сегодня на танцполе

24 декабря в эфире ТНТ прогремит финальный гала-концерт третьего сезона шоу “Танцы”. Шестеро финалистов поборются за любовь зрителей, абсолютную победу и звание “Лучший танцор страны”. Зрители вновь увидят на одной сцене всех, кто принимал участие в этом сезоне, но не смог дойти до конца. В жюри, которое на этот раз не будет критиковать, а лишь хвалить и поздравлять, — Мигель, Егор Дружинин, “судья из народа” Сергей Светлаков и обворожительный хореограф Татьяна Денисова. Победителя шоу “Танцы”, как всегда, определят зрители. Набравший наибольшее количество голосов участник получит звание “Лучший танцор страны” и главный приз — 3 000 000 рублей.

Икре все возрасты покорны

Уже сломал голову, что подарить начальнику, деловому партнеру или просто близкому человеку? Мы подумали за тебя. Черная икра — до такого оригинального подарка точно никто не додумается! Во всем мире черную икру воспринимают как символ успеха и роскоши. Ко всему прочему это еще очень вкусный и полезный для мужского здоровья продукт, содержащий 30% легкоусвояемого белка и известный своими возбуждающими свойствами. Входящие в состав икры полезные вещества стимулируют выработку тестостерона — мужского полового гормона — и серотонина, “гормона удовольствия”. “Русский икорный дом” — крупнейшая в стране компания по производству осетровой икры — предлагает черную икру в качестве подарка в оригинальной подарочной коробке. Будь уверен, такой подарок точно оценят!

Рюкзак
Gérard Henon

Ботинки
Officine Creative

Кеды
Rendez-Vouz by Dino Bigioni

Перчатки
Agnelle

Ремень
Nero Giardini

Кого хочешь выбирай

Сеть магазинов Rendez-Vous основательно подготовилась к предстоящей зиме. Новая коллекция пополнилась моделями из Франции и Италии, и каждый найдет в ней что-то для себя. Итальянская марка Officine Creative, например, специализируется на обуви с винтажным эффектом. На фабрике в Италии есть специальная машина, которая искусственно разнашивает обувь, чтобы она была максимально мягкой и комфортной. Марка Rendez-Vous by Dino Bigioni — это новинка и абсолютный хит сезона. Креативные команды Rendez-Vous и Dino Bigioni создали идеальные кеды для города — они сделаны из суперпрочной кожи, которая устойчива даже к капризной российской погоде. Качество полностью соответствует маркировке Made in Italy. Французская марка Gérard Henon в первую очередь специализируется на мужских сумках, портфелях и рюкзаках. Модели настолько сильно нравились женщинам, что бренд пошел на уступки и начал производить еще и женскую линию. Agnelle: французский бренд с очень богатой историей, большинство перчаток из их коллекций до сих пор изготавливается вручную. Этот бренд считается номером один во Франции по пошиву перчаток и аксессуаров.

ЧАСЫ

Alpina ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-2700; салон "Часы России и Швейцарии", ул. Новый Арбат, 15, т.: (495) 517-4345; салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Ле Локль" ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "Пятая Авеню", т.: (495) 926-0015

Baume & Mercier салон Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: (495) 625 2621; Sublime by Bosco, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620 3311;

Blancpain салон Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: 8 (495) 625-2621

Bovet Смоленская пл., 3, т.: (495) 937 81 17

Breitling бизнес-центр Baker Plaza, Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625

Bvlgari ГУМ, Красная пл., 3, этаж 1, 3-я линия; Третьяковский пр-д, 1

Calvin Klein бутик Hour Passion МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1

Casio магазин G-Store, ул. Большая Новодмитровская, 36

Cartier "Берлинский дом", ул. Петровка, 5, т.: (495) 510 5060; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 795 0340; Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 662 4400

Cerruti 1881 "Тайм Авеню", ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, корп. 2; салон "Тайм Авеню", Outlet Village Белая Дача

Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9; МЕГА Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Corum бутик Da Vinci, Смоленская пл., 3

Diesel м-ны Best Watch: ТК "Охотный Ряд", Манежная пл., 1; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А; м-н All Time "Империя часов", ул. Садовая-Спасская, 12/23, стр. 2

Emporio Armani бутики "Де Бон Тон", ТЦ "Мозаика", ул. 7-я Кожуховская, 9, т.: (495) 782-8160, "Time Code", МЕГА Белая Дача, 15-й км МКАД, т.: (495) 967-68-85, ТЦ "Кунцево Плаза", помещение 010а, ул. Ярцевская, 19, т.: (495) 933-9949

Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460

Fossil м-ны Best Watch: ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А; м-н All Time "Империя часов", ул. Садовая-Спасская, 12/23, стр. 2

Girard-Perregaux Третьяковский пр-д, 7, т.: (495) 933-3393; Кутузовский пр-т, 31, т.: (495) 933-3031, Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8870

Graham магазин Cassaforte, отель Marriott Royal Aurora, ул. Петровка, 22/11, т.: (495) 937-1078; салон "Тайм Авеню", ТЦ "Атриум", ул. Земляной вал, 33; timeavenue.ru

IWC бутик IWC Schaffhausen, ул. Петровка, 5, т.: (495) 660-1868; Moscow.btq@iwc.com, iwc.com/ru

Hamilton м-н "Классика времени", "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички", "Щука", ул. Щукинская, 42

Hublot ЦУМ, Петровка 2, т.: 8 800 500 8000

TAG Heuer Heuer Monza

Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621

Luminox м-н "Империя часов", Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; магазин "Часы России и Швейцарии", ул. Новый Арбат, 15, т.: (495) 517-4345; aviatortime.ru

Maurice Lacroix Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448

Mido бутик Swiss Made, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 188-6878; бутик Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304; бутик Harold, ТЦ "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 608-1579; бутик Hour Passion, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1

Montblanc, Столешников пер., 14, т.: (495) 797-9201; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 514-0088

Omega бутик Omega, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3119

Orient бутик Orient, ТЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4, т.: (495) 587-4991

Oris салон швейцарских часов "ЛеЛокль", ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "Пятая Авеню", т.: (495) 926-0015

Panerai ул. Петровка, 5

Perrelet м-н Cassaforte, Столешников пер., 14; салон Louvre, отель "Ритц-Карлтон", ул. Тверская, 3; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3; TimeAvenue, ул. Петровка, 17, стр. 1

Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.:(495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621;

Raymond Weil м-н Time Avenue, ТЦ "Атриум", т.: (495) 937-6205, ТЦ "Золотой Вавилон", т.: (499) 270-5721, ТЦ "Европейский", т.: (495) 225-7354

HUGO BOSS BOSS THE SCENT For Her

Seiko бутик Seiko, ул. Никольская, 10/2, стр. 2Б, т.: (495) 510-1881
Swatch ГУМ, Красная пл., 3
TechnoMarine салон швейцарских часов "Ле Локль", ТЦ "Вегас, "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 727-2488; салон "Швейцарские часы", ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-2700
Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА-Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТЦ "Калужский", м-н "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460
U-Boat "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 727-2549; Lotte Plaza, Новинский бул., 8, т.: (495) 787-1115; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300, AIZEL, Столешников пер., 10/3, т.: (495) 730-5752
"Ника" ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Щука", ул. Щукинская, 42

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

adidas Originals ул. Кузнецкий мост, 6/3
Aeronautica Militare Forse'Age ТЦ "Гранд-сити", Золоторожский вал, 42
Agnelle сеть магазинов Rendez-Vous: ул. Неглинная, 8/10; ул. Тверская, 15; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ул. Большая Якиманка, 56; rendez-vous.ru
Atelier Portofino Frame, ТГ "Модный сезон", ул. Охотный ряд, 2
Apple ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Brooks Brothers ГУМ, Красная пл., 3
Cacharel ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А
Calvin Klein ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Carlo Pazolini ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2
Clarks Originals ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 775-8520
Dirk Bikkembergs ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Dino Bigioni сеть магазинов Rendez-Vous, ул. Неглинная, 8/10; ТГ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Dr.Martens 21 Century Shoes, ул. Никольская, 5/1, т.: (495) 933-5528
Etro ГУМ, Красная пл., 3
Finn Flare ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Furla Man ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Geox ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8469
Gérard Henon сеть магазинов Rendez-Vous: ул. Неглинная, 8/10; ТГ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ул. Тверская, 15; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ул. Большая Якиманка, 56; ТЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4; rendez-vous.ru
Gucci ул. Петровка, 16, т.: (495) 785-3555
Jimmy Choo Столешников пер., 11, т.: (495) 926-8602
Kenzo ТЦ "Кунцево Плаза", ул. Ярцевская, 19; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; rendez-vous.ru
Lardini Bosco Uomo, ТЦ "Петровский Пассаж", ул. Петровка, 10
Louis Vuitton ул. Большая Дмитровка, 10
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
Mascotte ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1/2
Marol Frame, ТГ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2
Officine Creative сеть магазинов Rendez-Vous, ул. Неглинная, 8/10; ТГ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ул. Тверская, 15; rendez-vous.ru
Pal Zileri ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Paul Smith ГУМ, Красная пл., 3
Piquadro ТК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-0082; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: (495) 721-1840
Prada ул. Большая Дмитровка, 20
Q/S ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1/2
Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1
Retrosuperfuture ТЦ "Цветной, Цветной бул., 15
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16/18
Tom Tailor ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Ереван Плаза", ул. Большая Тульская, 13; ТЦ "Авиапарк"; Debenhams, Ходынский бул., 4; ТЦ "Филион", Багратионовский пр-д, 5; tom-tailor-online.ru
Спб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 448-2279
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

Подарочный набор Old Spice

HUGO BOSS
BOSS THE SCENT

МУЖЧИНА-1900

Мы придумали новую рубрику, где каждый месяц будем рассказывать о том, как мог бы выглядеть читатель Men`s Health, живи он на энное количество десятков лет назад. Начнем с мужчины 1900-х годов.

1. Занимается спортом

Физические нагрузки окончательно стали занятием не вынужденным (скажем, на военной службе или при работе кузнецом), а добровольным. По всей стране открываются кружки, в какой-то из них наверняка бы записался наш читатель. Очень, например, популярно катание на коньках. В 1903 году Общество любителей бега на коньках даже проводит в Санкт-Петербурге чемпионат мира, второе место там занимает 31-летний Николай Панин-Коломенкин. Еще через пять лет он победит на Олимпийских играх — чем не герой обложки МН? Мужчина начала XX века мог бы заниматься и тяжелой атлетикой, которая быстро развивается: Кружок любителей спорта в 1904 году устраивает первый чемпионат России на Петровском острове в Санкт-Петербурге. Становится популярным и бокс — после того как француз Эрнест Лусталло открывает в Москве первую школу единоборств, подобные кружки появляются как грибы после дождя (одновременно в Севастополе, Смоленске, Киеве), от желающих заниматься нет отбоя.

2. Ездит

Машины есть у единиц, большая часть мужчин пользуется гужевым транспортом. На короткие дистанции, в трактир или в гости ездят на дрожках — это открытые повозки, запряженные одной лошадью. Если денег мало, садятся к ванькам — так называют бедных извозчиков, повозки и животные у них находятся в самом плачевном состоянии, но и такая поездка обойдется дешево. Если же хочется прокатиться на скорости, произвести эффект на подругу, то нанимают элитных троечников: те одеты прилично, запрягают сразу трех лошадей и катают по городу быстро (впрочем, удовольствие это сомнительное — дороги-то в ямах и колдобинах).

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

3. Одевается

Мужчину в это время можно узнать по одежде: офицера, например, ты определишь по кителю, чиновника — по сюртуку с петлицами, лавочники и крестьяне носят суконные поддевки — разновидность легкого пальто. Все без исключения старались надевать головной убор, без него выходить на улицу неприлично. Еще один важный для мужчины момент: в общественных местах ты обязательно должен быть в перчатках, их не снимают даже в гостях.

4. Веселится

Маскарад — популярный вариант развлечения начала XX века, мода на него идет еще со времен Петра Первого. Вход на такие мероприятия по билетам или приглашениям, которые рассылаются заранее. Объявления о маскарадах печатаются в газетах. Важный элемент — костюм с маской, все нужно заранее купить в магазине или сделать на заказ. Темы костюмов объявлялись заранее, они могли быть абстрактные (вроде "Весны") или на злобу дня (например, "Война"). Для мужчины начала XX века маскарад был не только способом познакомиться с девушкой, развлечься, тут еще и самовыражались, остро высказывались на социальные темы. Вот, к примеру, что писала газета "Русское слово" 22 февраля 1913 года: "...полиции удалось выполнить распоряжение губернатора найти получившую первый приз на маскараде в Общественном клубе 18-го февраля 1911 года маску под названием "Помещик", изображавшую мужика в рваном костюме, носившего на спине куклу помещика с цепью в одной руке и плетью в другой. Маска, оказавшаяся писцом местного адвоката, подвергнут строгому допросу..."